马 [illegible] 丛亚贤 编著

散手运动

中国人民公安大学出版社

序

“散手运动”是个新字眼，俗称打散手，或称之为武术打擂台。

近十余年来，散手运动的比赛活动蓬勃兴起，且颇有声势，国内外都在倡导这个体育项目；不少行家在传统武术的基础上，对其进行了归纳、整理，使之更趋规范化、科学化。广大爱好者，特别是青少年，学练散手运动的兴趣也更加浓厚。这项运动在体育院校的教学大纲中还占有一定的位置。

散手这项按照规则进行的对抗竞技活动，对提高人体的灵敏度、技巧、力量和耐力等素质会带来极大的益处；同时，能够锻炼人的刻苦顽强的意志和进行互相尊重、切磋技艺的良好的品格修养。因此，《散手运动》一书的问世，将会推动这项运动的健康发展。

马富同志出身武术世家，自幼得父亲马汉清先生少林螳螂门的真传，并深得要领。他十岁进北京市东城区业余体校接受系统的正规训练，又得诸家之长，内外兼修，终于集刀、枪、剑、戟多艺在身。进入大学后，他潜心钻研理论，学识突飞猛进，以优异成绩毕业于北京体育学院武术系武术专业，并获学士学位。所有这些，使他成为既具有传统的武术素质又具有现代科学理论的年青一代的新型武术工作者。

在体院期间，马雷同志曾多次参加全国的以及地方的重大散手擂台赛，并多次参加全国散手比赛裁判工作，在公安大学的任教工作中，又带领学生参加竞赛，均取得过优异成绩。马雷同志编写的《散手运动》一书，是以其相当充实的功底和丰富的技术、战术修养为基础的，加上他多年的教学经验，则构思较为成熟，论述准确，层次和学练步骤也把握得适当。这本书丰富了当代的散手运动，对散手运动也是个贡献。

愿马雷同志与其伉俪从亚贤同志继续拼搏，并在武术事业的百花园中开出更加绚丽多彩的奇葩！

北京体育学院武术系副主任武术教授　戚传斌

1987年12月于北京

前　言

散手运动是中国武术的一个重要组成部分，也是一项宝贵的民族文化遗产。它历史悠久，流传广泛，深受广大武术爱好者的喜爱。特别是近几年来，散手运动发展较快，在技术与理论、教学与训练、竞赛与规则上进行了广泛的探讨和实践，使这项运动有了很大的提高。

为了继承和发展这项运动，使武术技击对抗技术更加充实和完善，为了提高武术练习者的攻防格斗能力，能够真正了解和掌握散手运动的知识、技能，通过练习达到一定的水平，并能在实践中加以运用，从而达到强身健体、自身防卫、比赛对抗之目的，我把自己多年来在训练、比赛、教学、科研等工作中的体会进行了总结、整理，编写成了这本《散手运动》。

全书共分四章十八节。书中除介绍了散手运动的概况以外，还着重讲述了拳法、掌法、腿法、膝法、肘法、防守和防守反击、摔法和拿法，以及散手运动的战术运用、辅助练习和练习散手应注意的事项等；并注明了动作要点、易错的动作与纠正方法。

由于编写得仓促，难免有不妥之处，恳请广大读者给予批评指正。另外，谨向孙石等美工同志致谢。

作　者

1987年10月

目　　录

第一章　散手运动概况…………………………………………（1）
第一节　散手知识简述…………………………………………（1）
第二节　散手运动的特点与作用………………………………（3）
第三节　目前全国散手比赛暂行规则简介……………………（4）
第二章　基础训练………………………………………………（8）
第一节　基本功与基本动作……………………………………（8）
一、压腿…………………………………………………………（8）
二、劈腿…………………………………………………………（11）
三、压腰…………………………………………………………（12）
四、手型…………………………………………………………（14）
五、踢腿…………………………………………………………（14）
六、实战姿式……………………………………………………（17）
七、步法…………………………………………………………（19）
第二节　格斗拳与实战组合……………………………………（28）
一、动作名称……………………………………………………（28）
二、动作过程、要领及攻防含义………………………………（31）
第三章　攻防技术与战术………………………………………（99）
第一节　基本进攻技术…………………………………………（100）
一、上肢进攻……………………………………………………（100）
拳法………………………………………………………………（110）
掌法………………………………………………………………（112）

肘法…………………………………………………………(113)
二、下肢进攻………………………………………………(118)
腿法…………………………………………………………(118)
膝法…………………………………………………………(130)
第二节　基本防守技术……………………………………(133)
一、上肢防守………………………………………………(133)
二、闪躲防守………………………………………………(139)
三、下肢防守………………………………………………(141)
第三节　基本攻防组合技术………………………………(149)
一、拳法进攻组合…………………………………………(150)
二、腿法进攻组合…………………………………………(152)
三、拳腿进攻组合…………………………………………(154)
四、拳腿防守组合…………………………………………(158)
第四节　基本防守反击技术………………………………(161)
一、防拳手还击……………………………………………(161)
二、防拳腿还击……………………………………………(172)
三、防腿手还击……………………………………………(179)
四、防腿腿还击……………………………………………(184)
第五节　基本摔法…………………………………………(188)
一、倒地……………………………………………………(189)
二、主动摔…………………………………………………(192)
三、防守反击摔……………………………………………(199)
四、打中加摔………………………………………………(214)
第六节　膝肘应用技术……………………………………(220)
一、膝肘被动应用…………………………………………(220)
二、膝肘攻防应用…………………………………………(224)

三、膝肘合用…………………………………… (227)
第七节　实战练习………………………………… (229)
一、条件实战…………………………………… (230)
二、实战对抗…………………………………… (232)
第八节　战术简介………………………………… (233)
一、快速与主动………………………………… (233)
二、强攻………………………………………… (234)
三、距离感与时机……………………………… (234)
四、虚实配合…………………………………… (234)
五、以逸待劳与吃招还招……………………… (235)
六、借势打势与借力顺势……………………… (235)
第九节　擒拿……………………………………… (235)
一、基本拿法…………………………………… (236)
二、拿打摔综合运用…………………………… (240)
三、夺凶器……………………………………… (250)
第十节　练习散手时的要求与注意事项………… (255)
第四章　辅助练习………………………………… (258)
第一节　抵抗力练习…………………………… (258)
第二节　功力练习……………………………… (263)
第三节　专项素质练习………………………… (269)

第一章　散手运动概况

散手即武术徒手技击，是中国武术攻防格斗技术的一种形式。它是以踢、打、摔、拿四击等为主要素材，以二人互为对手，攻防格斗为表现，按照攻、守、进、退、还击及反还击的运动规律而进行的对抗性技击运动。此项运动技术性强，要求很高，长期练习可以有助于掌握武术技击技术，加强练习者身体各方面的机能和素质，增强其攻防格斗的技能、技巧，培养勇敢、顽强、灵活机智、沉着果断等良好的意志品质，提高自身防卫的能力。

第一节　散手知识简述

散手也叫"散打"，也可称为"过手"、"过招"、"拆手"、"抢手"或"打擂台"等；在日本有"空手道"，在泰国有"泰国拳"，在南朝鲜有"合气道"和"跆拳道"之分；在其他一些国家称为"功夫"或"自由搏击"。虽然名称不同，但是内容都离不开踢、打、摔、拿这四种基本技法；总之，都是以攻防格斗为表现的对抗性技击运动，只是方法、规则、技术战术特点和作用上有些不同罢了。

散手运动是在一定的条件下，遵照一定的规则，在一定时间里和固定的场地范围内，身穿指定的统一护具，由两

人进行技术和战术、意志和品质、智力和体力的较量，以形成搏斗，进行对抗。因此，它是一项提高身体机能，增强体质，培养意志和心理品质，训练格斗技能，加强防卫能力，利用正确的技术方法打击对方、制胜对手的体育运动。

散手有着悠久的历史和广泛的群众基础。它是在人类向自然界作斗争中和古代的军事技能中发展起来的搏斗运动。早在远古时期，人类为了生存所必须的活动是狩猎。严酷的生活条件，迫使人类不断地改善自己的体力和智力，并在集体劳动过程中发展徒手或简单武器的攻防格斗技能。如拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等。这就是拳术和武术技击的萌芽。可见，散手是武术的组成部分，它起源于生产活动，并与武术同时产生，相互并存。

在商周时代，剧烈的军事斗争促进了攻防格斗技术的提高和发展。《诗经·小雅·巧言》记载："无拳无勇，职为乱阶"。说明在当时是非常提倡和鼓励有拳有勇的。《礼记·王制》记述了"凡执技论力，适四方，裸股肱，决射御"。这仅是提倡拳勇的措施之一，表明当时有了通过对抗方式"执技论力"来分胜负的比赛形式。

在春秋战国时期，武术攻防格斗技术就更被人们所重视。每年春秋两季天下武艺高强的人还要云集在一起进行较量。《管子·七法》记述了这样的情景："春秋角试……收天下之豪杰，有天下之骏雄"。角试时，"举之如飞鸟，动之如雷电，发之如风雨，莫当其前，莫害其后，独出独入，莫敢禁圉"。《孙子兵法》中指出，"搏刺强士体"，意即经常练习搏击技术，可以增强士兵的体质。春秋战国时开始"文武分途"，重视提倡"拳勇"，"技击"，特别是"相

搏”与“斗剑”发展较快。

在汉代，武术攻防格斗技术有了很大的发展，同时还出现了角抵（摔角）、手搏（徒手搏斗）、击剑等竞击项目。在《汉书·艺文志》兵伎巧十三家中记载的攻防格斗技术很多。《汉书·傅常郑甘陈段传》里说，孟康注曰，“弁手搏也。试武士为手搏，以手固实用之术也”。

宋代出现了民间练武“社”的组织，见于记载的有习弓射箭的“弓箭社”，习使枪弄棒的“英略社”，习摔跤的“角抵社”，即练习摔法。各种“社”的组织为武术技击技术的交流、传授、发展创造了有利条件。

明代戚继光《纪效新书·拳经捷要》中介绍了各种拳术名家，如“……山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打……”等，意即李半天善踢踹，鹰爪王善擒拿，千跌张善跌摔，张伯敬善短打。

近代武术技击发展很快，在民间和社会各阶层得到了广泛的流传和运用。因此，散手运动是中华民族在长期的生活与斗争实践中，逐步积累和丰富起来的一项宝贵文化遗产。

第二节　散手运动的特点与作用

散手运动包含着多方面不同的攻防格斗技巧、技击特点和运动规律。它可以拳打、脚踢、抱摔，还可以利用反关节动作擒拿对方。所以，它手脚并用，动作复杂速度快，技术方法广泛，战术多变，实用性强，要求甚高。

长期练习散手能够使全身肌肉的张力加大，并富于弹性，提高协调灵活性和反应速度。同时，由于肌肉活动激

烈，也提高了呼吸系统和心血管系统的机能。它可以使练习者学会利用时机来进行攻击，并提高打击的准确性和时空感；能够培养练习者良好的心理品质和思想意志，加强人体体能、机能和各方面的素质。

散手运动作用广泛，适应性强。它不受时间、场地、器材、季节、气候、环境、人员等的限制，不同身体状况、不同工作性质、不同职业、不同年龄、不同性别的人都可以从中选择适合于自己工作或身体健康状况的动作进行练习。如果参加散手比赛，就要经过长期训练，选择出最适合于自己，最有效、最能够发挥作用和有利于自己特点的动作和技术内容，经过反复练习、提高和强化，加之战术配合方能奏效。这样既推动了散手运动的发展，又发挥了武术攻防格斗的技术特点。因而要根据个人生活中的实际需要，有针对性地选择，边学习、边体会、边实践，把技术同实践结合起来，熟练掌握，不断巩固提高技术水平。

第三节 目前全国散手比赛暂行规则简介

一、体重分级

48kg级、52kg级、56kg级、60kg级、65kg级、70kg级、76kg级、81kg级、81kg以上级，共九个级别。

二、护具

（一）穿练功鞋，戴护胸、护头、手套、护裆、护腿等。

（二）比赛时运动员可戴护腕、护肘、护膝和护踝。

三、竞赛局数和时间

每场比赛三局，每局净打两分钟，局间休息一分钟。

四、得分部位

头部、躯干、大腿和小腿。

五、攻击方法

（一）可以用任何武术流派的技术动作攻击对方，但不许使用头、肘、膝和反关节动作。

（二）只许用手打击头部。

六、禁击部位

严禁攻击后脑、颈部、咽喉、裆部和用掌指插击眼睛。

七、得分标准

（一）得二分：

1．明显使用两种方法击中对方有效部位得二分。

2．将对方摔打出界得二分。

3．将对方摔打倒地得二分。

4．使用地趟动作将对方打倒得二分。

5．用腿击中对方腰部以上得二分。

6．使用方法不当倒地，对方得二分。

（二）得一分：

1．一次明显击中对方有效部位得一分。

2．用手击中对方头部得一分。

3．使用方法使对方失去平衡而附加支撑得一分。

4．双方互摔后倒地者得一分。

5．自行出界或滑倒，对方得一分。

6．将对方逼、打、推出界或将对方摔、打倒地出界，自己也随之出界，站立者得一分。

7．比赛中双方对峙均不主动进攻，或一方消极逃避达八秒钟，前者场上裁判员指定任何一方进攻，后者指定消极

逃避一方进攻。如八秒钟内仍不进攻，则对方得一分。

8.运动员使用地趟动作倒地后，如超过3秒钟没有进攻动作时，则为消极。每出现两次消极，对方得一分。

（三）加分：

每出现一次武术技法独特、技术熟练、效果显著的攻防动作，加二分。

八、优势胜利

（一）在比赛中发现双方技术悬殊，场上裁判员征得裁判长同意，判技术强者为该场胜方。

（二）被击中有效部位倒地达10秒或间歇20秒钟后仍不能再比赛者，对方为该场胜方。

（三）因对方犯规而受伤，通过医生检查，不能再比赛者，经裁判长同意为该场胜方。

九、场地

比赛在地毯或铺设帆布盖单的软垫上进行。场地为9米直径的圆形，并标有直径为20公分的中心点；边线宽5公分（9米直径以边线内沿计算）。边线外围向外延伸2米，并设有保护垫。

十、犯规和罚则

（一）犯规：

1.技术犯规：

（1）比赛中由于自己处于不利状况而要求暂停。

（2）比赛中场外进行指导。

（3）比赛中对裁判员有不礼貌行为或不服从裁判的行为。

（4）比赛中大声叫喊恫吓扰乱对方，经提示无效。

（5）运动员服用兴奋剂或弄虚作假。

2.侵人犯规：

（1）不听场上裁判员“开始”信号而偷袭对方，或在“停止”信号发出后仍进攻者。

（2）进攻对方禁击部位。

（3）采用不允许的方法进攻对方。

（二）罚则：

1.比赛中每出现一次技术犯规或轻微侵人犯规给予劝告一次，每出现一次严重侵人犯规给予警告一次。

2.在一场比赛中受劝告一次对方得一分；警告一次，对方得二分。受警告三次者或劝告达六次者，取消该场比赛资格，判对方为胜方。

3.运动员严重犯规，取消该场比赛资格，判对方为胜方。

注：由于《散手比赛暂行规则》在不断地修改和完善，本规则简介，只供练习者学习和参考，作为知识性了解，可在实战训练时采用。

第二章　基础训练

散手运动的基础训练一般包括基本功、基本动作和一个攻防格斗性质很强的实战组合套路。在练习过程中可把一些单个动作或组合动作，从拳术中拆选出来，配合体会实用手法，进行单人练习和两人攻防交换练习，从而改进技术，提高动作质量，加强攻防意识。

广大散手运动爱好者在长期的练习实践中，积累了一些行之有效的训练手段，逐步形成了一整套由浅入深、比较完整的基本功与基本动作，本书只作部分介绍。

第一节　基本功与基本动作

基本功与基本动作一般包括腰、腿、实战姿式与步法的练习。通过基本功和基本动作的练习，可使身体各部位得到较全面的训练，并能够较快地发展散手运动的专项素质，为学习攻防格斗技术，提高技击水平，打下良好的基础。

经常进行基本功和基本动作练习，能增强各关节韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力和弹性及人体的协调性，这对防止和减少练习中的伤害事故起着重要作用。

一、压腿

主要是拉长腿部的肌肉和韧带加大髋关节的活动范围。

1. 正压腿：

面对肋木或一定高度的物体，一腿支撑，另一腿提起，脚跟放在肋木上，脚尖勾起，双手按膝。两腿伸直，立腰，收髋，上体前屈，向前下方做反复压振。（图1之①②）

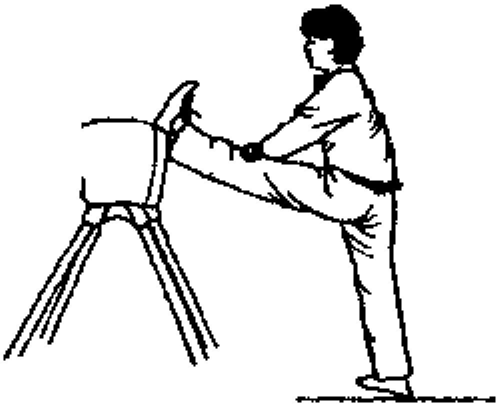


图1①

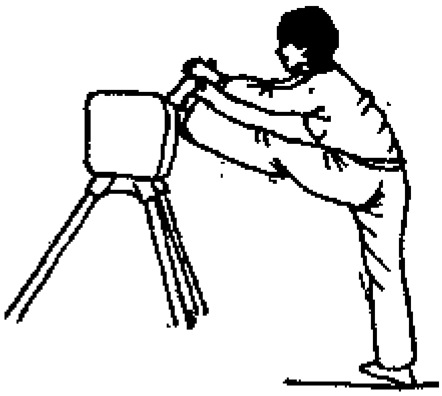


图1②

要点：

（1）直体向前下压振。

（2）幅度逐渐加大。

（3）尽量用前额或鼻尖接触脚尖。

（4）支撑腿膝挺直。

易错：

（1）两腿不直。

（2）上体不正，收髋不够。

纠正方法：

（1）注意身体姿式，强调收胯正髋，用力下压膝关节。

（2）先做低压腿，被压腿的异侧肩、胸部前俯，双手抱脚。

2. 侧压腿：

同上。只是支撑腿脚尖外展，身体侧对被压腿，同侧臂屈肘收于胸前，另一臂上举。两腿伸直，立腰，开髋。上体

侧倒，反复压振。（图2之①②）

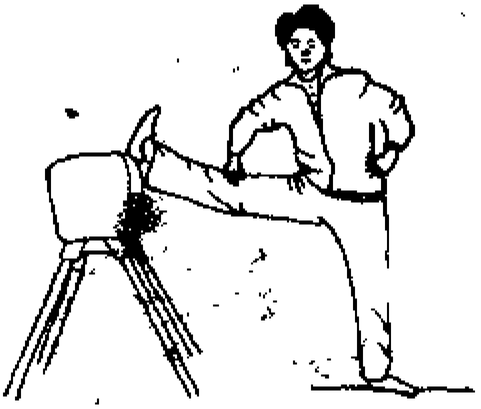


图2①

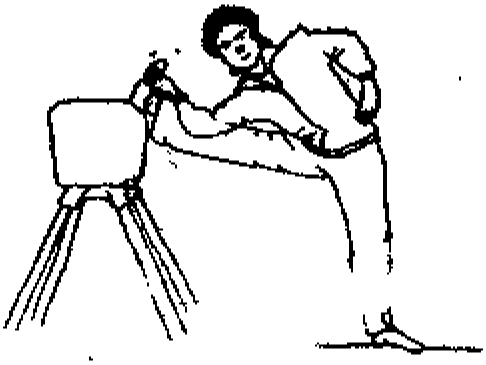


图2②

要点：

同正压腿，要逐步过渡到上体侧倒在被压腿上。

易错：

（1）两腿不直。

（2）上体前侧屈。

纠正方法：

（1）同正压腿。

（2）支撑腿脚尖外展，被压腿向前送髋，同侧臂向里扣肩，另一臂上举向头后伸展。

3.仆步压腿：

两脚左右开立，一腿屈膝全蹲，全脚掌着地，另一腿挺膝伸直，脚尖内扣。双手分别抓按两脚面。然后移重心交替练习。（图3）

要点：

挺胸，塌腰，沉髋，上体前探，全脚掌着地。

图3

4.弓步压腿：

两脚前后开立，前腿屈膝全蹲，后腿伸直，脚尖内扣，脚跟抬起。左手撑按前腿膝关节上，右手压按后腿臀部。反复压。（图4）

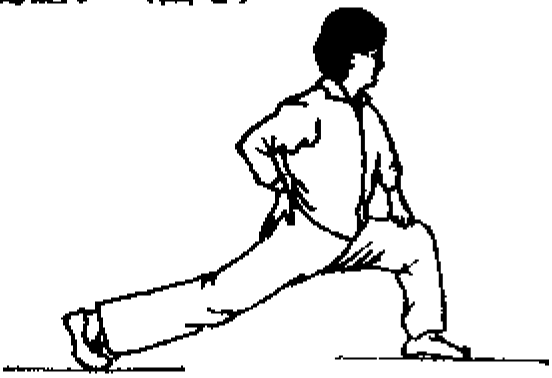


图 4

要点：

上体前倾，挺胸、塌腰、后腿伸直。

5.提膝抱腿：

右腿支撑站立，膝挺直，左腿屈膝提起，左手抱膝，右手按抓脚面，脚尖崩紧，左大腿贴胸。

要点：

立腰，挺胸，站直，抱紧。

6.正屈膝压腿：

同正压腿，只是屈膝前提起，用脚掌着肋木。（图5）

7.侧屈膝压腿：

同侧压腿，只是屈膝侧抬起，用脚弓及小腿内侧着肋木。（图6）

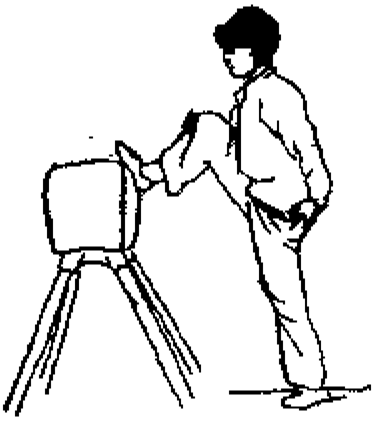


图 5

二、劈腿

主要是加大髋关节的活动幅度增进腿部的柔韧性。

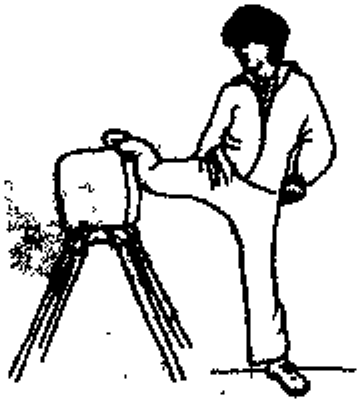


图 6

1.竖叉：

两手左右扶地或平举，两腿前后分开成直线，前腿脚尖勾起，后侧着

地，后腿内侧或前侧着地。（图7）

要点：

挺胸，立腰，沉髋，挺膝。

2.横叉：

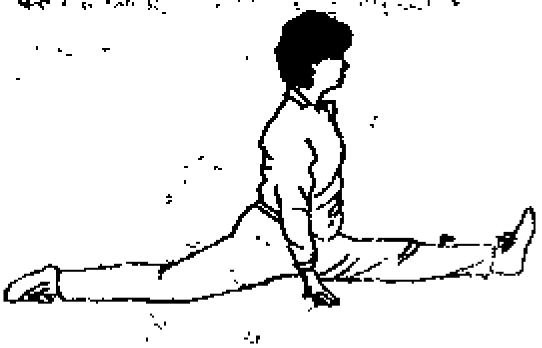


图 7

两手在体前扶地，两腿左右分开成直线，脚内侧着地。（图8）

图 8

要点：

与竖叉同。

三、压腰

腰是贯通上下肢的枢纽，在踢、打、摔、拿四击中，腰是较集中反映发力和攻防动作技巧的关键。通过练习可以提高腰部躯干的协调性、灵活性。

1.前俯腰：

并步站立，两手交叉，直臂上举，手心朝上，上体前俯，两手尽量贴地。然后双手抱腿或抓脚踝，胸部贴腿。还可以向左、右侧转体压，两手在脚外侧着地。（图9之①②③）

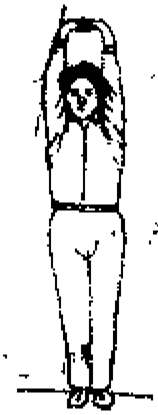


图 9①

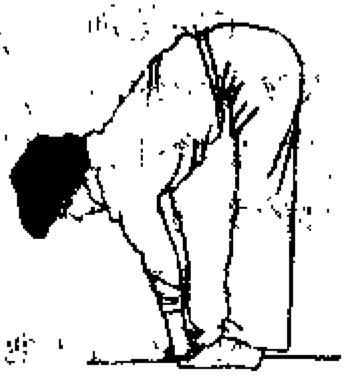


图 9②

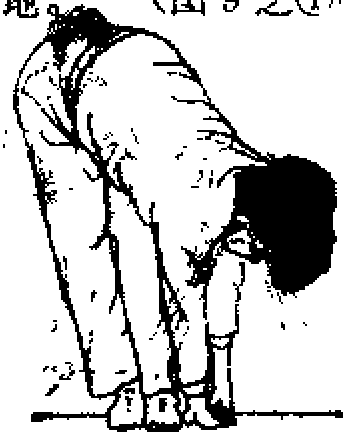


图 9③

要点：

膝挺直，挺胸、塌腰、收髋，向前折体。

2.开步俯腰：

两腿开立，两臂交叉，上体前俯、左右摆动。（图10之①②）

要点：

同前俯腰，只是向前折体后左右振摆。

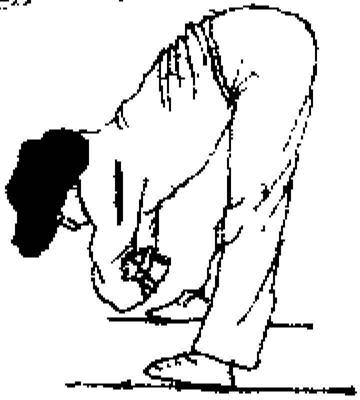


图10①

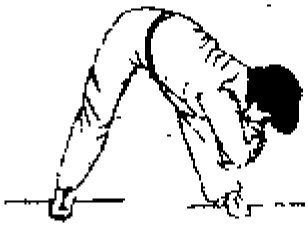


图10②

3.仰身体转振腰：

两脚开立，上体后仰，两臂平直伸开，保持平衡，上体左右拧转振动，两臂随摆，手摸脚跟。（图11之①②）

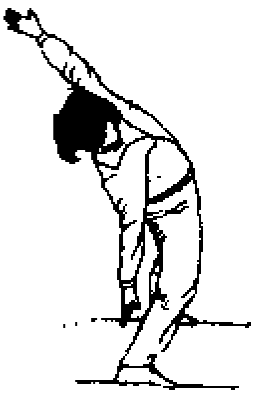


图11①

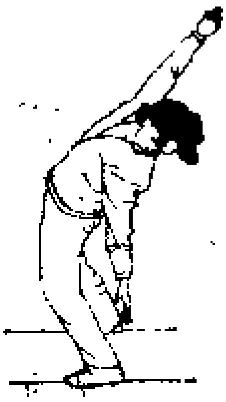


图11②

要点：

挺腰，挺腹仰头，向后折体，保持平衡，拧转振动自如。

4.涮腰：

两脚开立，两臂自然下垂，上体前俯。以髋关节为轴，带动上体向右、向后，向左翻转绕环，两臂随之

图12①

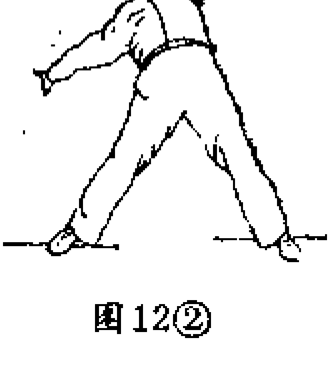


图12②

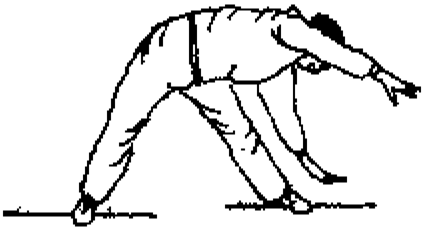


图12③

摆动。（图12之①②③）

要点：

尽量增大绕环幅度。

四、手型

散手手型主要包括拳、掌，通过练习把握打击对方时手型的正确姿式，以免受损。

1. 拳：

四指并拢卷屈紧握，拇指扣压食指和中指的第二指节。（图13）

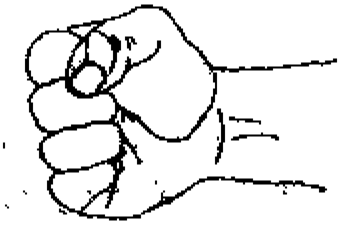


图13

要点：

直腕，拳握紧，拳面要平。

2. 掌：

四指并拢伸直，拇指弯屈紧扣于虎口处。（图14）。

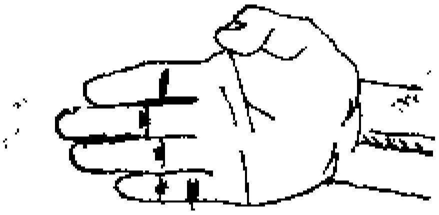


图14

要点：

腕伸直，五指紧并。

五、踢腿

踢腿是腿部练习中的主要内容，也是基本功训练的主要方面之一。主要提高髋腿部的柔韧性，灵敏与速度。

图15①

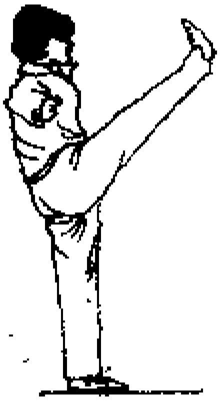


图15②

1. 正踢腿：

两脚并立，两手立掌或握拳，两臂侧平举。左脚上半步，重心前移，左腿支撑，右脚尖勾起，向前额处踢踹。眼平视，左右交换。（图15之①②）

要点：

挺胸、立腰，踢腿时脚尖勾起崩落，快速收髋。

易错：

（1）俯身弯腰。

（2）拔跟或送髋。

（3）踢腿速度缓慢无力。

纠正方法：

（1）收下颚头上顶，强调立腰。可先踢低腿，速度稍放慢。

（2）上小步，支撑腿挺膝，脚指抓地，先踢低腿。

（3）一手扶器械，一腿按口令要求速度踢。

2.外摆腿：

预备式与正踢同。右脚向右前方上半步，左脚尖勾紧向右侧上方踢起，经面前向左侧上方摆动，直腿落于右腿旁。眼平视。（图16之①②）

图16①

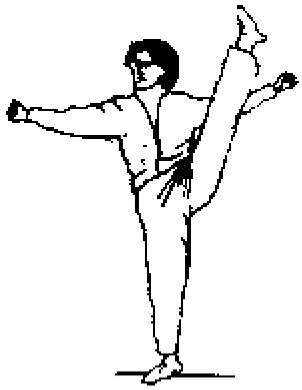


图16②

要点：

挺胸、塌腰，松展髋，外摆幅度大，成扇形。

易错：

（1）同正踢腿的第2、3点。

（2）外摆幅度不够。

纠正方法：

（1）做抱膝外展髋等练习，提高髋关节的灵活性。

（2）可先踢低腿，强调加大摆动幅度。也可以超越适当高度的障碍物摆腿练习。

3.里合腿：

预备式同正踢腿。右脚向右前方上半步，左脚尖勾起里扣，并向左上方踢起，经面前向右侧上方直腿摆动，落于右脚旁。眼平视。（图17之①②）

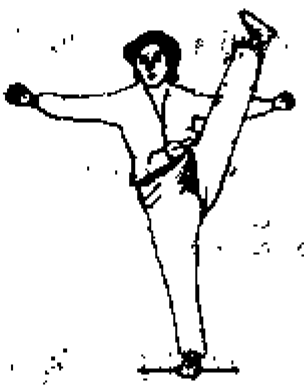


图17①

图17②

要点：

挺胸、立腰、松合髋，幅度大成扇形。

易错与纠正同外摆腿和正踢腿2、3点。

4.屈膝侧抬腿：

右脚支撑站立，膝挺直，左腿屈膝收髋，勾脚尖，侧平抬起。两臂自然屈肘放于体前，上体微向右侧倒，反复抬落。（图18之①②）

要点：

支撑腿挺直，保持平衡，屈膝侧抬要轻而快。

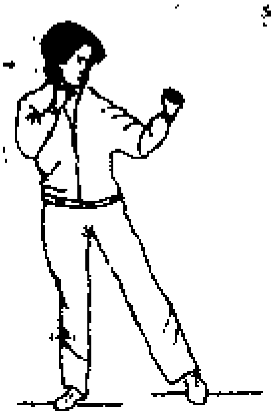


图18①

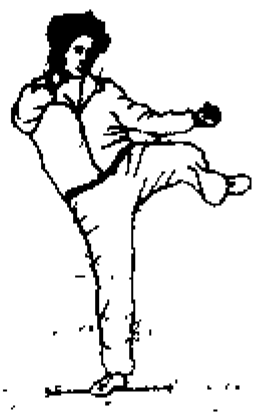


图18②

5.屈膝正抬腿：

右腿支撑站立，膝挺直，左腿屈膝勾脚尖，向前抬起，大腿高抬。两臂屈肘自然放于胸前。反复抬落。（图19之①②）

要点：

身体稍转向右侧，快速抬落。

图19①

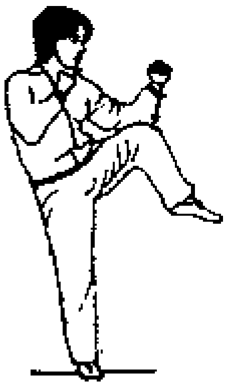


图19②

6.侧摆腿

两脚前后开立，右腿微屈膝支撑，左腿由后向前，由左向右，横向摆动，脚尖崩紧，两臂自然屈肘放于胸前，身体稍向右侧倒。反复摆落。（图20之①②）

要点：

高度不超过腹，快速收髋，髋关节稍放松。

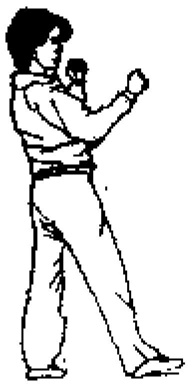


图20①

图20②

六、实战姿式

实战姿式是双方实战前的一种既有利于进攻，又有利于防守的攻防兼备的准备姿式，即格斗前的预备式。只有熟练掌握正确的实战姿式，才能在各种攻防条件下，使自己处于有利位置。散手练习应从实战姿式开始学起，然后逐步掌握攻防动作。

1.进攻型（以左势为例）：

两脚前后分开侧站立，重心在两腿之间，两膝微屈并内扣，与肩同宽，左脚内扣45°左右，右脚外展45°左右，脚跟稍抬起，双手握拳，左臂屈肘大于90°前放，小臂微内扣，肘尖向下，拳眼朝斜上，拳与鼻同高。右臂屈肘小于90°放于体侧，肘尖向下，大臂贴肋，小臂前伸，拳心向左，与右肩同高。微含胸收腹，眼视前方（图21）。

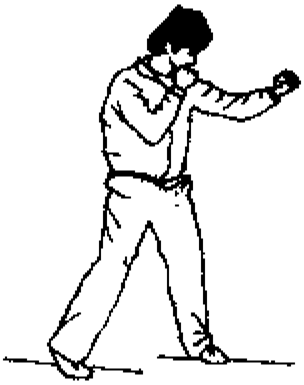


图21

要点：

上体侧对前方，两拳成直线正对对手，沉肩垂肘。

作用：

此实战姿式便于进攻，进身快，前手、前腿便于出拳出腿打击对方。

2.防守型（以左势为例）：

两腿前后分开侧身站立，与肩同宽，两膝微屈并内扣，重心降低稍靠后，前腿稍虚，两脚尖内扣，后脚跟微抬起。左臂屈肘，小臂内旋下翻，放于体侧前方，斜下45°左右，大臂低于肩，小臂低于肘，肘尖向左，拳心向下。右臂屈肘，肘尖向下，大臂贴肋，右拳放于左下腭外。上体微前探，含胸收腹。眼视前方。（图22）

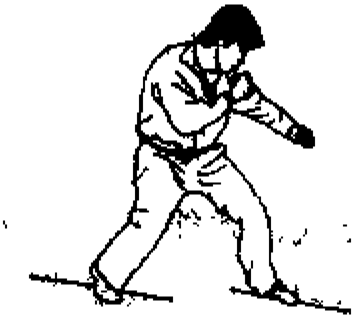


图22

要点：

前脚略虚，重心降低稍靠后，前手下放。

作用：

此实战姿式便于防守。前手低，便于防腿，前腿虚便于提膝防守对方低腿的攻击和堵击对方，重心靠后便于防守后快速蹬地起腿反击。

3.防守反击型（以左势为例）：

两腿前后分开侧身站立，与肩同宽，两膝微屈并稍内扣，重心稍低在两腿之间，两脚尖都斜向右前方45°左右，后脚跟微抬。左手握拳，左臂前伸并微屈肘，小臂与地面平行，拳眼朝上，右臂屈肘小于90°，并贴肋，肘尖向下，右

手握拳，拳心朝里，放于右下腭处。胸腹微收，眼视前方。（图23）

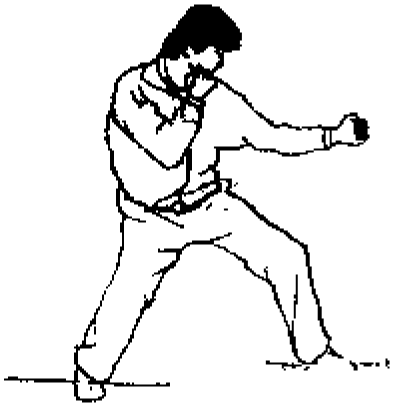


图23

要点：

右臂沉肩收紧，左臂向前平伸对准对手，身体稍侧。

作用：

右臂护肋，右拳护头，左臂前伸取中，即便于防上，又便于防下，还便于主动进攻和防守反击。

七、步法

步法是配合各种拳法、腿法、摔法、拿法而前进，撤退，闪躲，以及进攻和防守对方攻击的有效方法和手段，它是寻找与对方保持最合适的距离，调节实战位置与角度有效的打击对方，保护自己，随时掌握最有利的攻击时机，使自己处于最佳位置。因此步法必须根据距离的需要灵活变动，并保持重心平稳。拳、腿、摔、拿要与步法配合协调，这对进攻的准确性，防守的严密度起着重要作用。经常练习步法可以提高下肢的协调性和灵活性。

1.前滑步：

在实战姿式的基础上，左脚向前滑进一小步，右脚跟进一小步，上体不动，保持平衡。两脚保持原来的姿式与距离，然后继续前滑。前脚拉迈，后脚蹬推。两臂保持原来姿式。眼视前方。（图24之①②）

要点：

重心平稳，身体不要起伏摇摆，前进时两脚擦地滑进，动作隐蔽，移动快速灵活，前后脚移动距离相等。

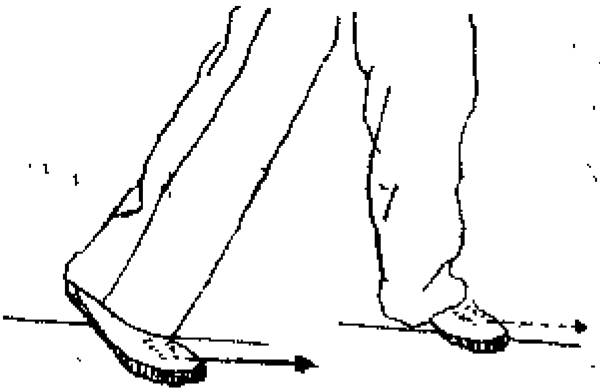


图24①

易错：

（1）重心起伏，上体摇摆，有跳动动作。

（2）前后脚移动距离不等，前脚移动距离小，后脚跟步大。

（3）先动后脚。

纠正方法：

（1）先上步，后跟步，分解练习。

（2）划好距离练习单个步法移动。

（3）划好距离连续步法移动。要求重心平稳，移动快速，停住牢固。

图24②

（4）腰中细绳拉紧移动，另一方向前平拉。体会上身平稳。

（5）在两腿之间膝关节处细绳缠绕固定，作滑步练习。体会前后脚之间移动距离相等。

2. 后滑步：

在实战姿式的基础上，右脚向后滑撤一小步，前脚随即蹬地跟滑一小步，上体不动，保持平衡，两脚保持原来的实战姿式与距离，然后继续后滑，后脚拉撤，前脚蹬滑。两手保持原来姿式。眼视前方。（图25之①②）

要点：

易错，纠正同前滑步只是方向相反。

3.向左移动滑步：

在实战姿式的基础上，左脚向左移动滑出一小步，右脚蹬地向左跟滑一小步，上体不动，两手不变，保持原来实战姿式。然后继续向左移动。眼视前方。（图26之①②）

图25①

要点：

两脚移动距离相等，与肩同宽，右脚不要跟大，避免在一条线上。

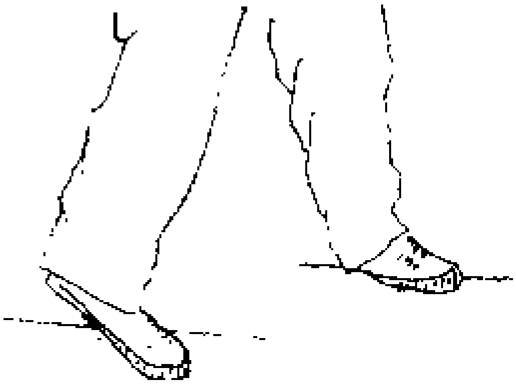


图25②

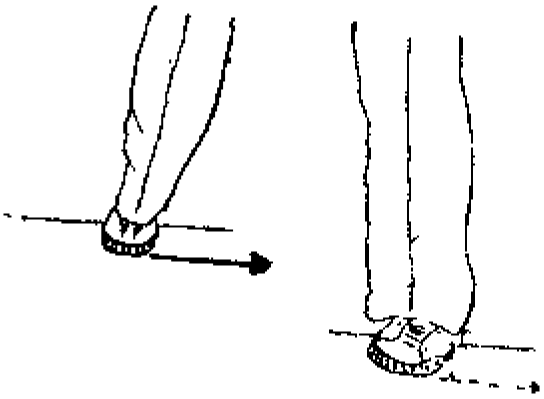


图26①

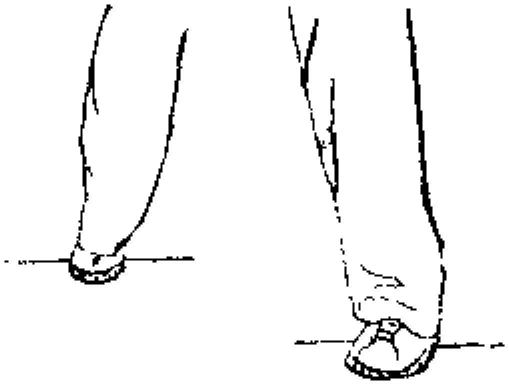


图26②

易错：纠正方法同前滑步。

4.向右移动滑步：

右脚向右滑动一小步，前脚蹬地向右跟滑一小步，上体不动，两手不变，保持实战

姿式，然后继续向右滑动。眼视前方。（图27之①②）

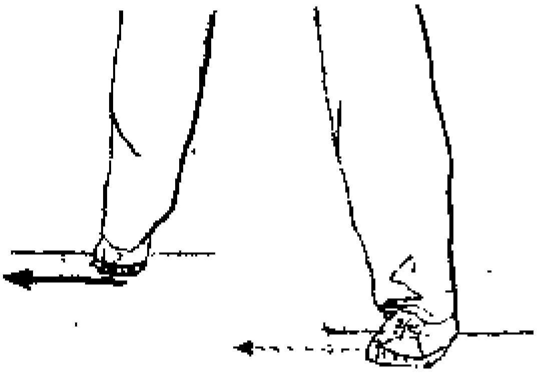


图27①

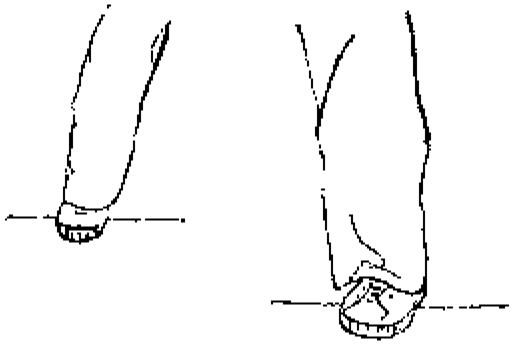


图27②

要点：

同向左移动滑步，方向相反，易错、纠正同前滑步。

5.左闪步：

在实战姿式的基础上，左脚向左前方斜上一步，右脚原地不动，也可随之跟滑前移。两手不变，上体微左倾，眼看右前方。（图28之①②）

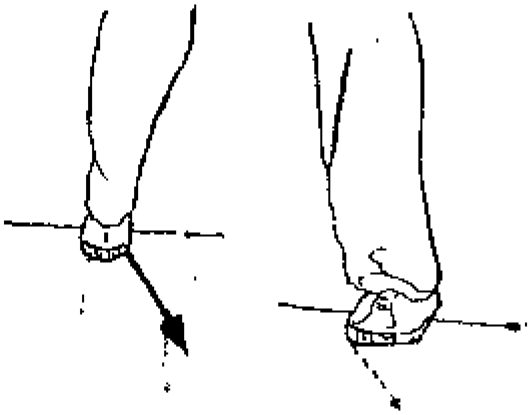


图28①

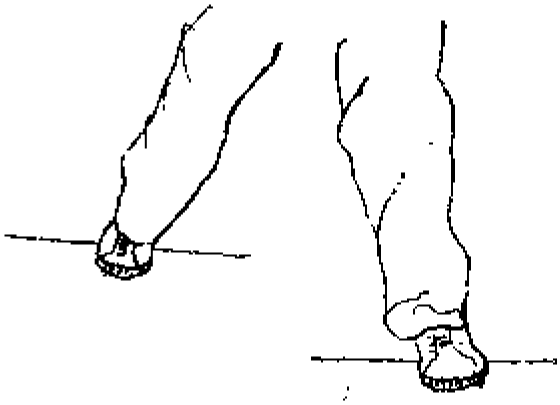


图28②

要点：

上步与闪身要协调一致，同时完成。后脚不要摆动，跟进小，重心前移。

6.右闪步：

在实战姿式的基础上，右脚向右前方斜上一步，左脚原地不动，也可随之前移。两手不动，上体右倾。眼视左前方。（图29之①②）

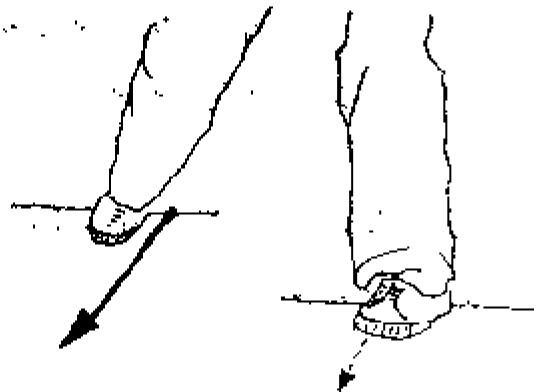


图29①

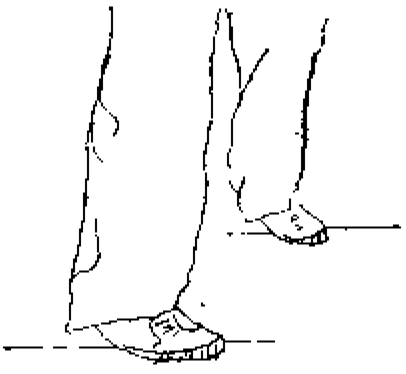


图29②

要点：同左闪步。

7.闪骗步：

右脚向右前方与左脚平行处上一步，上体向左转体，右肩侧对前方。右臂前伸，左臂后拉并屈肘，成右实战姿式。左脚蹬地，向右后方弧行滑摆，落于闪步前右脚的位置，重心平稳，保持实战姿式。然后左脚再向左前方迈出一步，右脚再向左后方弧行滑摆，落在左脚位置上，换成左实战姿式。上体右转，左肩向前。两脚交换移动，移动位置呈“三角型”，可称为“三角步”。（图30之①②）

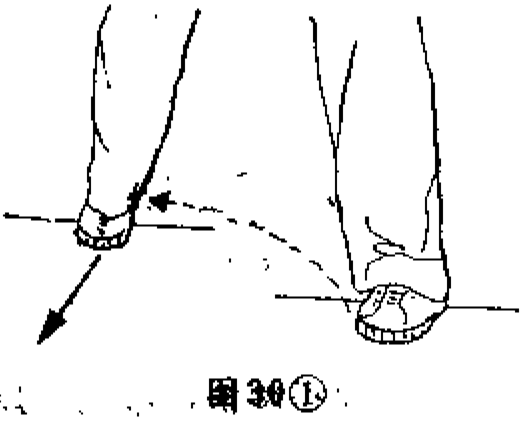


图30①

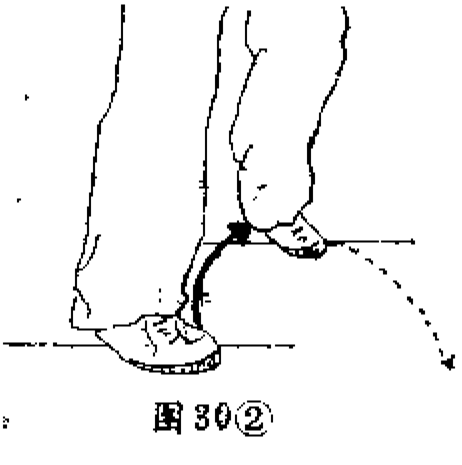


图30②

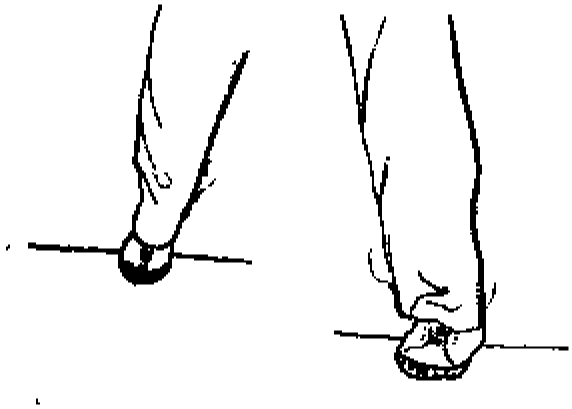


图30③

要点：

步法完成后保持实战姿式，两脚与肩同宽，不要滑摆过度，后脚先动，前脚滑摆。上步与转体协调一致。

易错：

两脚一起动不分先后，成为换跳步。

纠正方法：

分解练习。反复做后脚上步转体，前脚弧行滑摆动作，讲解用法作用及特点。

8. 击步：

左腿提膝向前抬起或向侧抬起，准备出腿，同时右脚蹬地向前跨越一步，站在前脚的位置上，膝微屈，上体稍向后侧倒，两手保持原来姿式。然后右脚利用着地反作用力，迅速蹬地反弹撤回，还原成左实战姿式。（图31之①②）

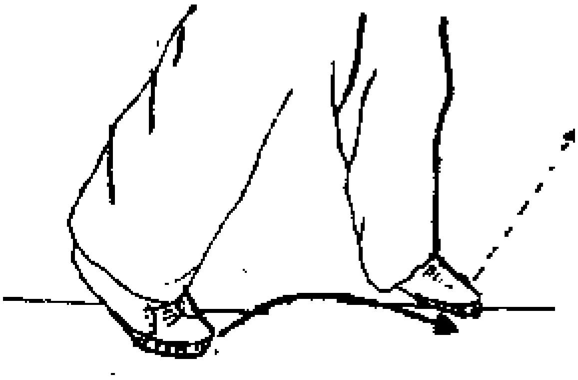


图31①

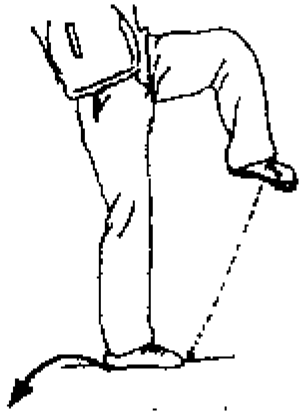


图31②

要点：

击步进身快速灵活，有前冲力，起腿提膝快，蹬地反弹

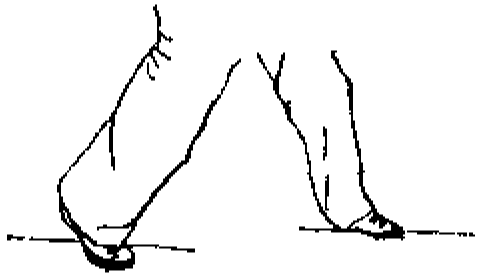


图31③

有力而协调，落地平稳。

易错：

右脚蹬地与反弹不协调，撤回不够。

纠正方法：

分解练习。先作提膝前移动作，然后从提膝支撑开始，再做反弹回撤动作。要求协调，灵活、快速。

9.插步：

右脚从左脚后面向前插上一步，上体向右侧倒，重心从左腿移至到右腿并蹬直，支撑站立，左腿屈膝侧抬起。两臂保持原来姿式。（图32之①②③）

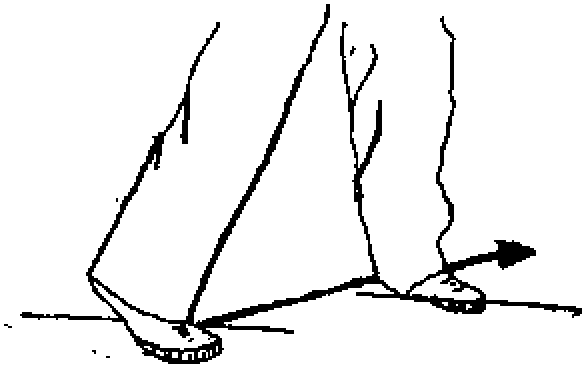


图32①

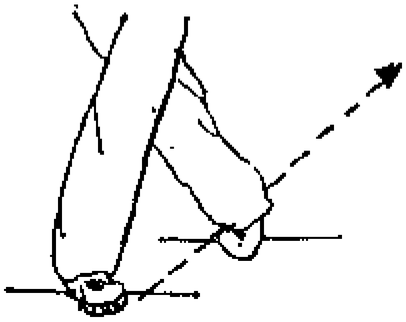


图32②

要点：

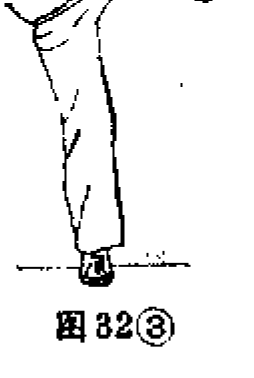


图32③

插步隐蔽，插步与倒重心要协调、快速。

10.转环步：

转环步是以一脚为轴转动，另一脚为轮摆动，并带动身体拧转的，以逸待劳的步法。（图33之①②）

要点：

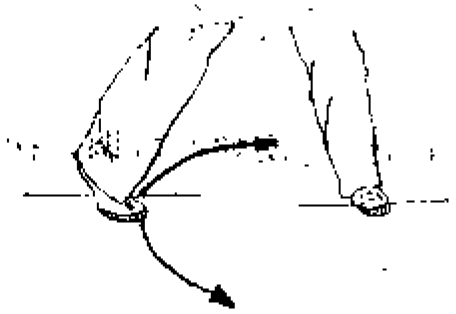


图33①

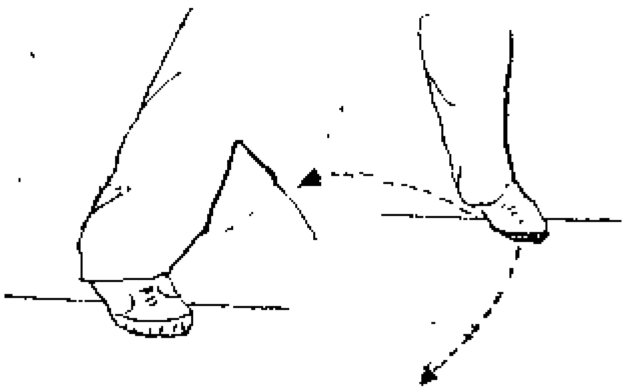


图33②

转动时步法移动要小而灵活。

11．前进反弹步：

左脚前滑，右脚跟进做前滑步，然后突然及时牢固的停住，停住的刹那，两脚同时用力蹬地，快速反弹，重心后移，撤回一小步。上体保持实战姿式。（图34之①②）

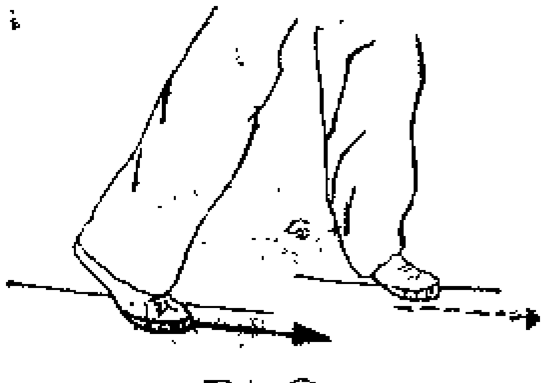


图34①

要点：

停顿牢固及时，蹬地反弹有力，撤回快速灵活，上体动作不要明显过大。

易错：

停顿不及时，反弹不快速。

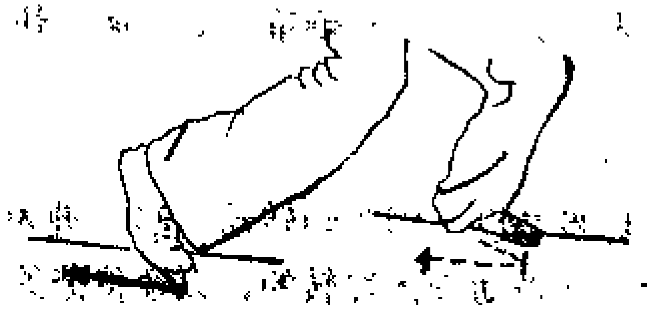


图34②

纠正方法：

分解练习，先做快速滑步急停，再做从急停开始的反弹回撤。

12．后退反弹步：

右脚后滑步，左脚跟进后滑做后退滑步。然后突然及时牢固地停住，停住的刹

那，两脚同时用力蹬地，快速反弹，重心前移，前进一小步。上体保持实战姿式。（图35之①②）

要点：易错，纠正同前进反弹步，只方向相反。

13.组合步法移动：

即把所学过的步法结合实战中所出现的情况和需要，按照规定形势，有目的，有规律的组合起来，综合加以练习。可提高灵活性及反应、协调性，加快步法移动速度。增强耐力和下肢力量。

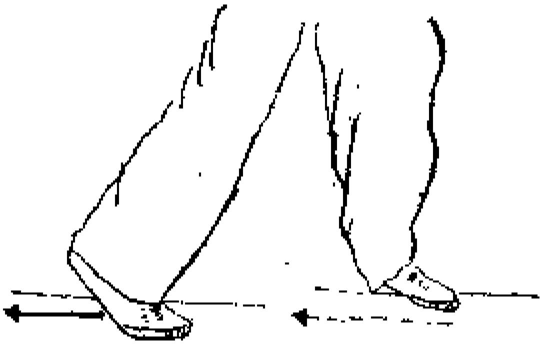


图35①

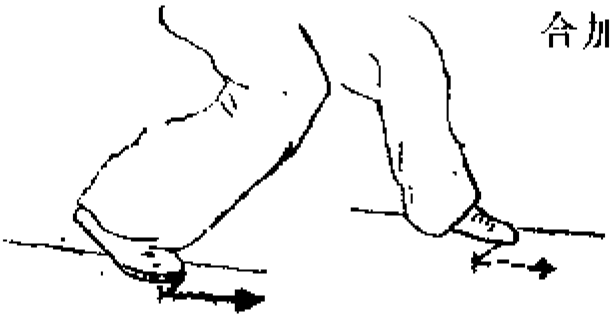


图35②

提示：

（1）单个步法重复性移动练习。

（2）单个步法连续移动变换节奏、次数的练习。

（3）两种及两种步法以上的移动重复性练习。

（4）两种及两种步法以上的变换节奏次数的练习。

（5）使用器械加打击信号的步法移动练习。

（6）组合步法移动练习。

（7）听口令，看手势的各种步法变换移动练习。

（8）只看手势的变换步法移动练习。

（9）看相反信号手势的步法移动练习。

目的：

从实战出发，根据实战中的攻防进退变化，有针对性的加

以练习提高。为实战打下良好基础。要求起动快，停住稳。移动迅速，变化灵活，反应正确。

第二节　格斗拳与实战组合

格斗拳是以散手基本功，和基本技击方法为主，并结合散手形式编制而成，动作简单实用，有较强的实战意义和技击性。其套路的风格特点是：动作干净利落，刚劲有力、攻防结合，在实战中可单个动作运用，也可组合动作连用，适合个人和集体练习。

编写格斗拳的目的是为了使广大练习者，在基本功和基本动作的基础上，初步掌握攻防格斗的基本动作，提高协调性和灵活性，全面发展身体素质，培养实战能力，为进一步掌握攻防技击技术打下良好基础。实战组合是把在格斗中能充分运用而行之有效的技术动作组合起来，编入套路中加以练习，这对于掌握散手技术，增强健身，防卫和格斗技能起着重要作用。

在练习时要求动作连贯、熟练逼真、劲力充实；功防严密；步法灵活；手法快速；身法敏捷，并在实战中加以运用。组合与格斗拳成为一体，是格斗拳的继续部分。

一、动作名称

1.格斗拳动作名称：

预备式：

（1）侧面并步站立抱拳预备

（2）双格插掌

（3）开步对拳

（4）实战姿式

第一段：

第一动：弓步左格右冲拳

第二动：侧弓步左下搂右圈打

第三动：蹬山步左外搂右插捶

第四动：撮蹬挑打

第五动：弓步左采右打肋

第六动：弓步左封右崩捶，左挑右撩阴

第七动：马步劈山靠打

第八动：进步挂盖拳，反弹拳

第九动：回身反背横拳

第十动：跪步栽穿捶

第二段：

第十一动：左架侧踹马步插掌

第十二动：双格正蹬后撩腿

第十三动：弓马步横掖掌

第十四动：正弹接横弹腿

第十五动：弓步扑爪跪步撩阴爪

第十六动：糊眼截腿双采勾踢

第十七动：转身撑地后扫腿

第十八动：右侧踹弓步左取睛

第十九动：丁步下截蹬山步劈挑拳

第二十动：马步顶肘

收式：并步对拳

2．实战组合动作名称：

第三段：

组合一：

第一动：蹬山步防守型实战姿式（左架）

第二动：右格左横肘

第三动：闪步双砸右横膝左盖肘

第四动：左回肘左横膝

第五动：弓步右横肘

组合二：

第一动：前后开立步站立式进攻型实战姿式（左架）

第二动：左闪步搂脖右撞膝右勾拳

第三动：弓步左托肘

第四动：弓步右蹲肘

第五动：进步右磕肘

第四段：

组合三：

第一动：提膝独立支撑式全防守型实战姿式（左架）

第二动：左低铲腿左直拳

第三动：蹬山步左下格并步左上撩拳

第四动：右勾踢右侧踹

第五动：下潜反背横拳右撑腿砸颈捧

组合四：

第一动：四六步诱攻型实战姿式（左架）

第二动：右上格正蹬腿

第三动：双砸顶膝

第四动：插步左掀肘翻身右蹲肘

第五动：转身蹬山步左架右窝肚捶

收式：（1）四六步防守反击型实战姿式（左架）

（2）并步对拳还原立正

二、动作过程、要领及攻防含义

预备式：

侧面并步站立，两膝挺直，脚尖向前。双手握拳抱于腰间，拳心朝上、夹肘，同时向左摆头，收下腭、眼平视。（图36之①②）

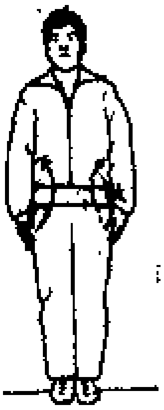


图36①

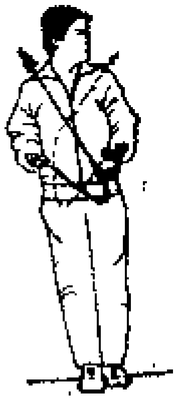


图36②

1．双格插掌：

下肢保持立正姿式，双拳从腰间向下交叉于体前，两臂伸直（右压左），然后速向上向外屈肘分格于两侧，拳心朝后，与肩同宽，与眼同高。上动不停，两拳变掌迅速向前插出，两臂伸直，与肩同宽、同高，指尖朝前，掌心相对。眼看掌。（图37之①②）

要点：

①双格肘外撑要有力，夹臂。力点在桡骨中部。

②插掌要发声，迅速。

攻防含义：

对方用双拳击我头部，我即用双拳外格，并用双插掌的方法插其对方颈部，或肩窝处。

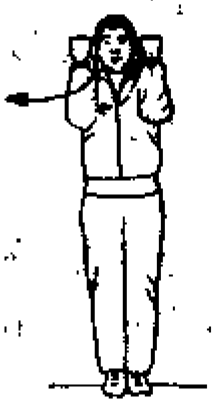


图37①

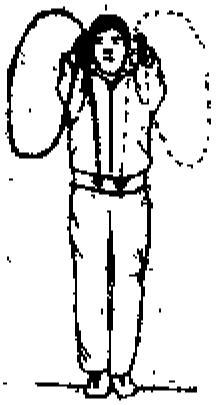


图37②

2．开步对拳：

右脚向外分开，与肩同宽，成左右开步站立。同时两掌经体前向两侧分开，并由上向下屈肘划弧下压，同时变拳。

拳面相对，小臂内旋，放于腹前，向左摆头，眼平视。（图38）

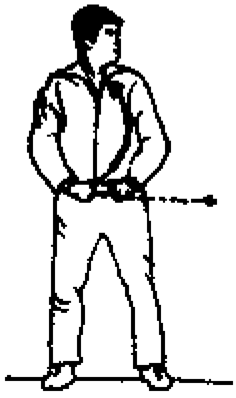


图38

要点：

①分手时是掌，下压时变拳。

②下压的同时开步。

实战姿式：

后撤右步，屈膝半蹲，重心稍后移，左膝微屈，成弓马步（四六步）右拳同时向前向上放于左颈前部，拳眼朝后，屈肘，肘尖垂直向下贴于胸前，左拳向前拉，微屈肘，肘尖向外，拳眼朝后，拳面朝右，拳心向下，小臂斜放于左肋前，大腿上方，与腰同高，小臂内旋。头向左转，眼平视。微含胸。身体侧对前方。（图39）

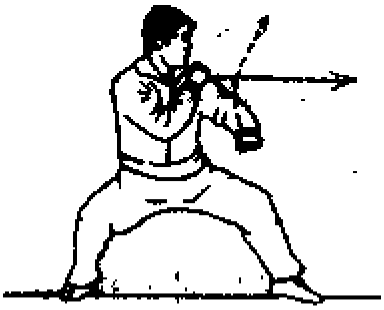


图39

要点：

①撤步同时完成上肢动作。

②上体不要后仰，也不要弓腰，后腿支撑大部分重心。

攻防含义：

此动作可作为实战前的一种姿式。大多用于防守反击，左臂防下，右臂防上，身体侧对对手，前腿稍虚着地，便于随时抬腿防守。

第一段：

第一动：弓步左格右冲拳

左脚前上半步，屈膝支撑，重心移至左腿，右腿蹬直成弓步。同时左拳由下向上、由右向左屈肘外格，拳心朝后，小臂外旋并垂直，与眼同高，力达小臂中部撓骨一侧，然后

右拳速向前直线冲击，臂伸直，拳心朝下，力点在拳面，与肩同高。动作完成后两臂成“十字型”故称“十字捶”。（图40）

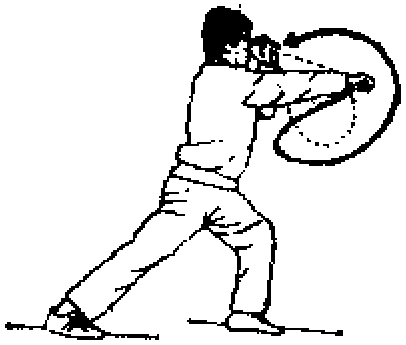


图40

要点：

①格挡时上左步，蹬腿时冲右拳。

②蹬地拧腰，后腿蹬直脚跟着地，顺肩。

易错：

①弓腰、耸肩、后腿弯屈。

②冲拳时不拧腰、不蹬地，没有力量。

纠正方法：

①行进当中练习弓步。要求上步时重心在后腿，然后迅速蹬腿拧腰移重心。听口令一动一动地做。

②做大弓步的压腿练习，提高柔韧性。

③做原地开步格挡冲拳练习，强调沉肩，拳打寸劲，力达拳面。

④做行进当中的格挡冲拳练习，要求开步格，蹬腿冲。

攻防含义：

对方用右拳击我面部、胸部，我即左拳外格防开，用右拳直击对方面部或胸部。（图41）

图41

第二动：侧弓步左下楼右圈打

右腿向右前方上半步，重心移至右腿成弓步，同时左拳变掌，掌心向下，由上向下向左划弧屈肘下楼，

力点在掌心。上动不停重心移至左腿，左腿弯屈右腿蹬直成侧弓步，步型完成后向左拧腰。在搂手的同时右拳收回腰间向后屈臂后拉，然后迅速由右向前向左划弧圈打（肘微屈）至身体左侧与左手相合，与肩同高，左手五指弯拢用左掌心扣抓住右拳腕部，五指朝上。圈打时力点在拳面，头向右转，眼看右前方。（图42附正面图）

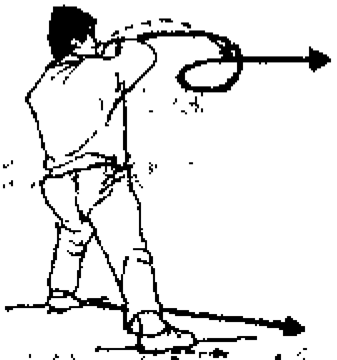
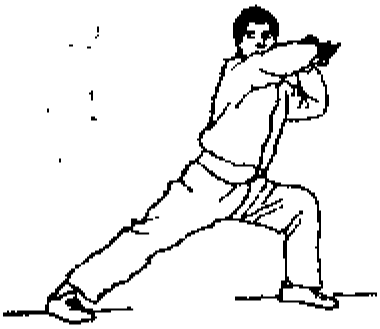


图42



附图42正面

要点：

①上右步同时搂手，转体移重心蹬腿圈打。

②右拳收回经腰间打出，以腰带臂。

易错：

①左掌不下搂，而是掌心向外横拨。

②圈打时拳不从腰间发出，臂伸得太直，力点在拳眼。

③上右步时不移重心，重心直接落于左腿，上体后仰，圈打无力。

纠正方法：

①强调力点讲解方法，反复体会。

②两人一组练习实用手法，巩固技术动作。

③原地练习并步搂手圈打，强调要领。

④练习弓步左右交换移重心。

攻防含义：

对方用右拳击我面部，我即用左手向下将其搂开，随即

用右拳拳面击打对方左侧面部、太阳穴或左腮部。（图43之①②）

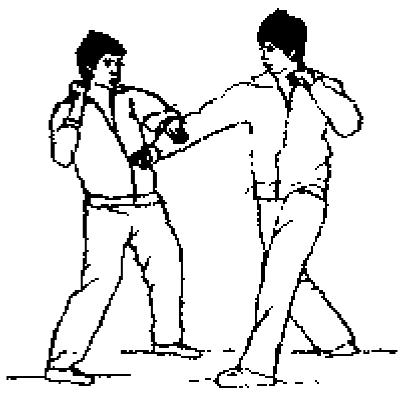


图43①

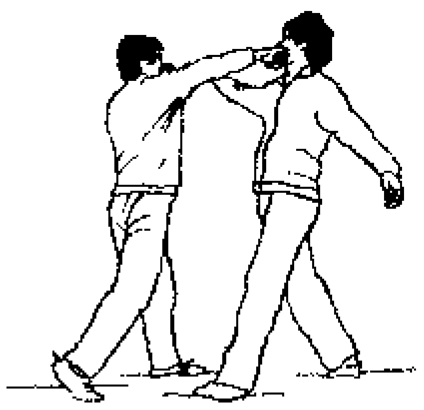


图43②

第三动：蹬山步左外搂右插捶

右拳伸直，向前向右平扫，崩肘、拳眼朝上，力点在拳背，肩打开，然后屈肘收回，肘尖向后，大臂侧抬起，小臂平行于肩上，小臂内旋，拳眼向下，拳心向外与眼同高。同时身体随拳向右拧转，左臂屈肘，左手立掌，小臂垂直，肘尖向下，用掌心向右横搂出至体前，力达掌心。身体微向左侧闪，并迅速上左步，右脚滑步跟上，成蹬山步，屈膝半跪，脚跟抬起，五指着地，小腿与地面平行，右膝与前脚跟15公分左右距离，重心在前腿。右拳从头部右侧向前插出，右臂内旋，拳眼朝下，右肩前探，力达拳面。左掌立起，指尖朝上放于右臂肘窝处，重心降低，上体前倾，腰微向右侧拧转，眼看拳。（图44）

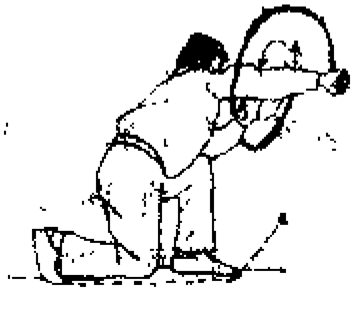


图44

要点：

①右拳平扫有力，臂伸直。收回时屈肘吊肘，拳放于头部右侧。

②搂手时身体充分向右拧转，闪身。插捶与上步同时。

易错：

①屈肘横扫，转体不充分，出拳无力。

②搂手时不闪身。

③出拳不直，向下探着出。

纠正方法：

①原地或行进练习前后并立步的右横扫拳，要求身体拧转充分，搂手有力。

②讲解攻防方法，两人配合练习攻防实用方法。巩固技术，体会动作。

攻防含义：

对方用右拳击我面部，我即用右拳横扫，连防带打，防拳击头，同时速用左掌将其右臂搂开，并闪身进步，用右拳插其腹部。（图45之①②）

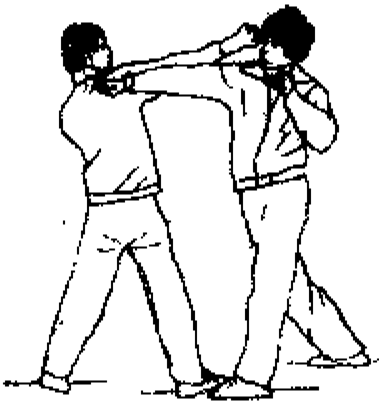


图45①

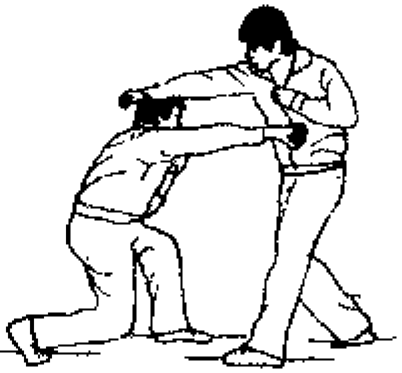


图45②

第四动：撩踢挑打

重心移至右腿，两腿站直，上体立起并微向右拧转，右拳上挑，左掌由下向上屈肘横掌上挑至体前，掌心向下，掌指向右，同时右拳由上经后向前上方划弧屈肘上挑，拳心朝里，与肩同高，力达拳面，左掌配合下按放于肘窝处（拍击出响声）。在挑打的同时，右脚脚尖勾紧，屈膝、以大腿带小腿，由后向前猛力撩踢，脚跟擦地，与膝同高，力达脚掌。左腿屈膝半蹲，支撑重心，脚尖微外

展，身体微前探，眼看右拳。（图46）

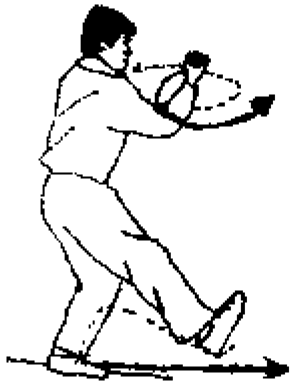


图46

要点：

①右拳上挑时身体要配合向右拧转。

②挑打与搓蹬要同时，力点准确。

易错：

①支撑腿不弯，重心高，提蹬无力。

②挑拳不转体，形成抡臂。

纠正方法：

①讲解实战用法，说明力点与击打部位。

②原地或行进练习搓蹬动作，或搓蹬墙、树。

攻防含义：

对方用左拳击我面部，我即用右拳上挑，对方又用右拳击我面部，我又用左手上挑防守，同时速用右拳挑打对方胸腹部，或下腭部位。用右脚搓蹬对方脚趾、脚面，及小腿胫骨处。（图47之①②）

第五动：

弓步左采右打肋

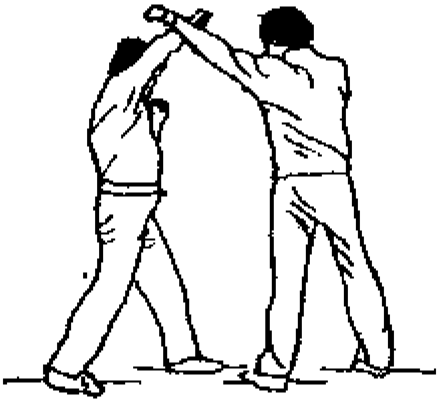


图47①

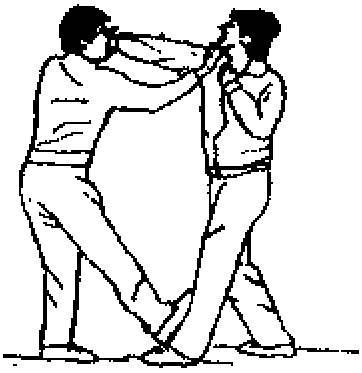


图47②

右腿收回向下震脚，并屈膝半蹲支撑重心，左腿屈膝提起，同时左手掌心向外，小臂内旋，四指并拢，拇指向下，向前向左抓采。右拳屈肘提回至腰间，拳心朝上，不抱拳。然后左脚前落，左腿屈膝支撑，重心前移至左腿，右腿

蹬直成弓步，然后左掌变拳迅速屈臂收回，大臂贴肋，小臂垂直并内旋，肘尖向下，拳心朝里，放于头部左侧，与眼同高，同时右拳由右向前，向左屈肘平扫圈打，大小臂夹角90°，拳心向下，拳眼向后，与肩同高，力达拳面。眼看前方。（图48）

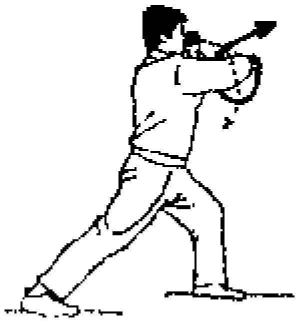


图48

要点：

①抓采振脚，落步打肋，震脚响亮。

②抓采明显，出拳有力，出拳要平，与肩同高。

③腰要有拧转劲，以腰带臂，动作利落。

易错：

①抓采不明显，右臂屈肘不够，拳打得高。

②腰前探过大，左右拧转不够。

纠正方法：

①单个练习采手和平扫打肋的动作。

②原地或行进练习采打动作，强调腰部拧转以腰带臂，力达拳面，屈肘90°。

③强调要点，讲解实战用法，两人互相练习攻防实战用法，巩固动作。

攻防含义：

对方用右拳击我胸部、头部，我即用左手向外抓采其小臂或腕部，然后速用右拳击打其对方左侧肋部。（图49之①②）

第六动：弓步左封右崩捶，左挑右撩阴

（1）左封右崩捶：右脚向前上一步，屈膝半蹲支撑，

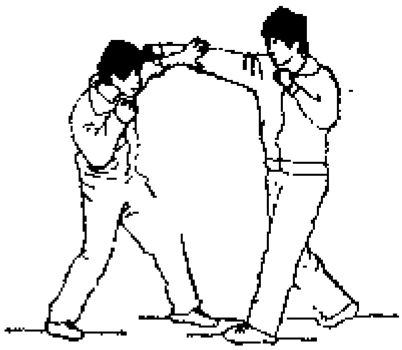


图49①

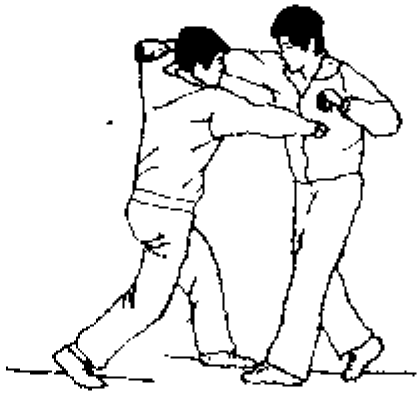


图49②

重心移至右腿，左腿速蹬直成弓步。同时左拳变掌，掌心朝下，掌尖朝右，小臂内旋并屈肘向前，由上向下压盖至右肩前方，与肩同高。右拳迅速屈肘收回至胸前，拳心朝下，拳眼对胸，小臂随即上翻并外旋，肘尖向下，拳背领先，向上、向前屈肘滚动崩打，拳心向里，与眼同高，大臂前送，微屈肘，力达拳背。左掌掌心朝下，放于右肘尖下方。身体微向左侧转。眼看右拳。（图50之①）

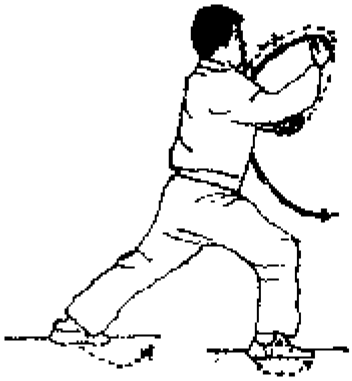


图50①

（2）左挑右撩阴：上动不停，身体左转90°，右侧背对前方，重心移至左腿，右腿蹬直，左腿屈膝支撑成弓步。同时左掌掌心朝下，屈肘从右臂下侧向上横挑，右臂屈肘，小臂翻收，向胸前收回，拳心向下，肘尖向上提起，小臂内旋，领先，迅速伸臂向后上方撩出，拳眼朝下与髋同高，右臂伸直。左手立掌放于右肩窝处，小臂内旋，虎口贴于右肩，掌心向外，指向上，大小臂贴于胸部。身体随右拳撩出微向左侧倾，头向右拧转，眼看右拳。（图50之②附反面图）

要点：

①动作连贯，崩撩不分家。

②左右移重心要快，上体随腰有拧转动作。

③崩拳上步，挑手撩拳转体移重心，动作要协调。

易错：

①盖掌就上步，崩拳无力。

②左手上挑不明显，只是右手挥摆撩拳。

③撩拳时转体拧腰不够，弓腰俯身。

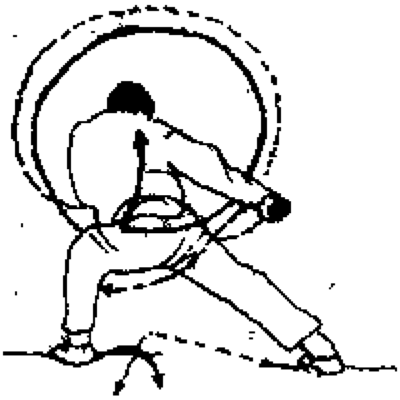
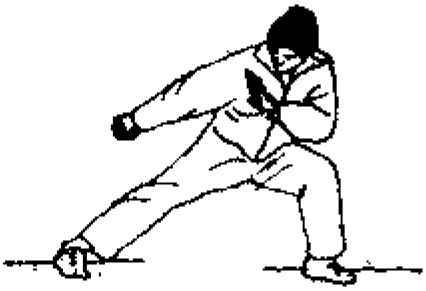


图50②



附50②反面图

纠正方法：

①原地或行进间练习变换重心的左右弓步练习，要求重心移动快，拧腰转体，不要俯身。

②讲解攻防技术动作，强调要领。

③两人攻防交换过手练习，巩固技术，改进动作。

例：A：甲方出拳，乙方练习挑手防守。

B：甲方出拳，乙方挑完后撩拳攻击。

A：甲方出拳，乙方单手做压盖防守。

B：甲方出拳，乙方压盖防守后崩面。

攻防含义：

对方用右拳击我头部或面部，我即用左手封 盖 对 方 小

臂，随即用右拳背崩打对方面部，当对方左手防守将我右手拨开时，我即用在对方右拳上边的左掌上挑其左手，随即用右拳撩其裆部。（图51之①②③④⑤）

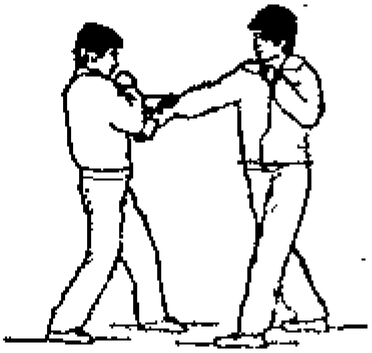


图51①

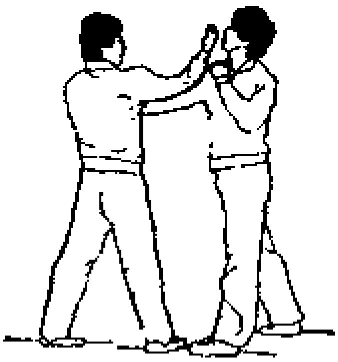


图51②

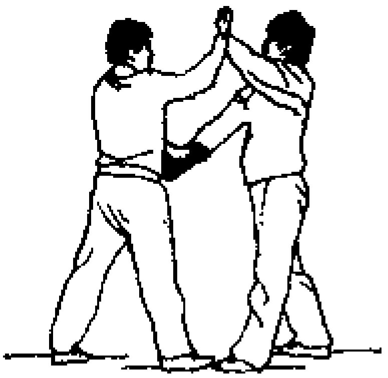


图51③

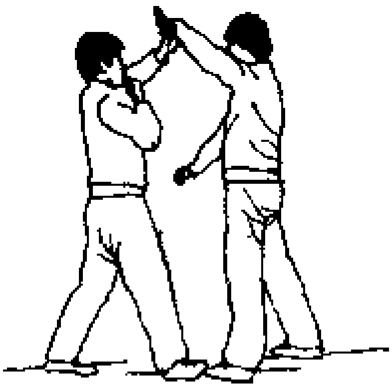


图51④

图51⑤

第七动：马步劈山靠打

右脚提起震脚，脚尖外展，屈膝半蹲支撑，重心落于右腿，同时身体右后转身180°，并带动右臂，直臂由下向左、向上，再向右、向下划弧斜线抡劈，打一斜立圆，左腿随之屈膝抬起，勾脚尖。左掌变拳直臂由下向上，再向右下划弧抡劈。（同右臂抡劈方向，依次抡劈出，右前左后）。然后右臂迅速屈肘收回，大臂贴胸，右拳放于左肩窝处，拳心贴肩，大小臂夹紧。左臂伸直，斜放于胸前贴紧，拳眼朝前，拳心朝外。这时，左腿屈膝抬起，脚离地面，贴住右腿。上动不停左脚横跨一步，右

脚滑动跟进成马步，重心在两腿中间，同时两臂迅速伸直打开，向后靠打，拳眼朝上，与肩同高。力点在拳背和小臂。头向左转，眼看左拳，立腰。（图52之①②）

要点：

①两臂伸直并依次抡劈，先右后左。

②右拳劈到正前方时，

图52①

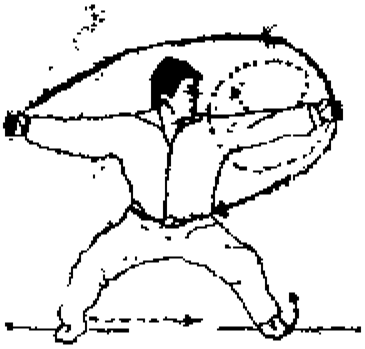


图52②

左拳在后，劈左拳时再振脚。动作协调配合。

③转体抡劈，以腰带臂，同时抬腿震脚。劈完左拳，右拳自然屈臂合拢。抡劈要有力。

④靠打时右脚要滑步跟进，有冲撞劲。力点在左臂，以腰带动靠打。

易错：

①屈臂抡劈，肩打不开，身体拧转不明显。

②抡右臂时震脚，造成左臂抡劈无力。

③靠打时不滑跟步，只用臂靠。

④每动都没有以腰带臂的力量。

纠正方法：

①原地或行进练习左右抡劈动作，强调以腰带臂，臂伸直，肩打开。

②原地行进练习马步滑跟步。

③采用四步分解动作教学，提示要点，讲解攻防含义。

④练习扇膝收臂，滑步成马步靠打动作。

⑤两人一组练习攻防实用技术。巩固技术改进动作。

攻防含义：

对方用右拳直击我面部，我即用右臂劈压对方来拳，再用左臂斜劈砸对方头部，对方闪过，我迅速滑步跟进，贴进对方，用左腿捌住对方右腿后部，用左臂向后靠打对方胸部，致使对方倒地。（图53之①②③）

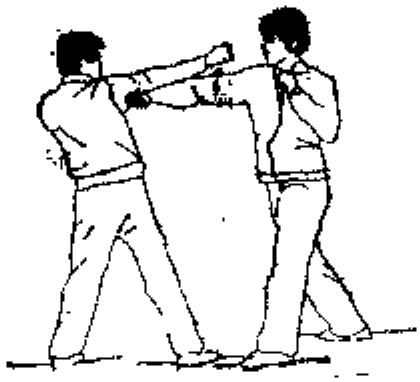


图53①

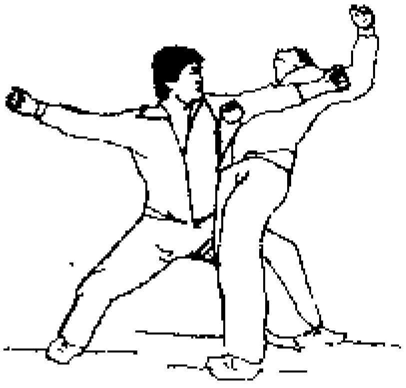


图53③

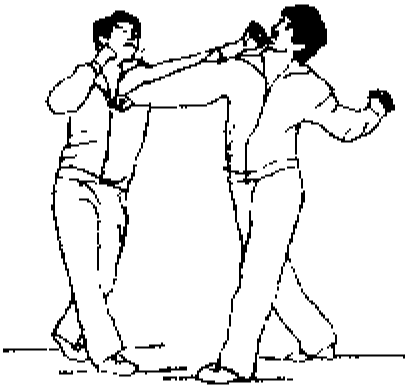


图53②

第八动：进步挂盖拳反弹拳。

（1）进步挂盖拳：重心移至右腿，左脚微抬起向前上半步，脚尖外展，同时左臂微屈肘由下经右后、向前上、再向左后方，拳背领先划弧，打一立圆成挂拳，拳心向上，力点在拳背，身体随左臂带动左转正对前方。右臂屈肘，大臂侧抬起，拳心领先，小臂上举，大臂带小臂由后向前下方猛盖出，拳心朝下，力点在拳心。身体随右拳带动左转90°，右肩侧对前方。右腿伸直，放于左腿后方，脚跟抬起，脚掌着地，成交叉步。完成动作时，左臂屈肘自然弯曲放于体侧。（图54之①附正面图）

（2）反弹拳：上动不停右脚向前上一步，脚尖内扣，

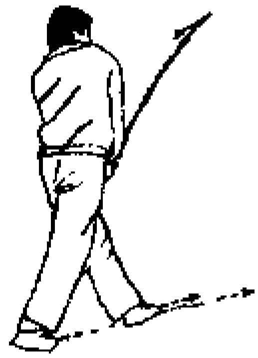


图54①　图54①附正面图

左脚迅速滑步跟进半步，两腿站直，与肩同宽，重心在两腿之间成开立步。同时左臂屈肘立于体前，拳眼朝后，拳心朝右与腮同高，小臂垂直，大臂贴肋，肘尖向下。右臂以大臂带小臂，拳背领先成鞭打动作，从左向前迅速抽打弹出，腕关节猛烈抖动，力达拳背，拳眼朝上。当肘挺直的刹那，迅速弹回，大臂下垂，屈肘平放于体前，立腰。头向右拧转，眼看前方。（图54之②）

要点：

①挂拳时微屈肘，力达全面。盖拳与挂拳要连贯迅速，以腰带臂，身体充分拧转。

②盖拳时以大臂带小臂抽打，力达拳心。

③反弹拳时，肘与腕关节一定要有弹劲，猛烈抖动。力达拳背。

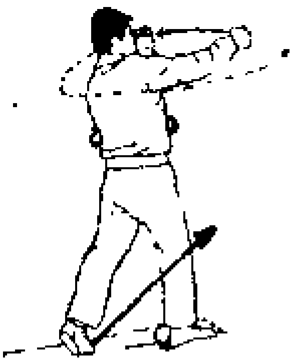


图54②

④开步弹拳，滑跟步及时。

易错：

①左拳下挂不明显，直臂抡打。

②打右盖拳时屈肘过大，吊肘，拳面领先形成向下栽打。

③盖拳时上步不拧腰，反弹拳时步不动，弹拳无力，距离短。腕关节不抖动。

纠正方法：

①此动作复杂连贯，要求高，要分三步分解教学。强调要点，讲解实战用法，多示范。

②原地与行进做挂盖拳的单个动作练习，反复体会动作，做到力点准确，动作协调。

③原地与行进练习反弹拳动作，强调与反背横拳的区别和肘、腕关节的抖动与抽打。

④两人攻防实用过手练习，要求一个方法一个方法的解系。

⑤练习左右两侧的进步滑跟步。

⑥用反弹拳击打沙包。

攻防含义：

对方用右直拳击打我头面部，我即用左拳背和小臂由上向下，连打带防将其挂开，并挂击面部，然后速用右拳盖砸其头部。当对方闪过我即速收回小臂，用反弹拳走回线，猛烈抽打对方右侧面部。（图55之①②③）

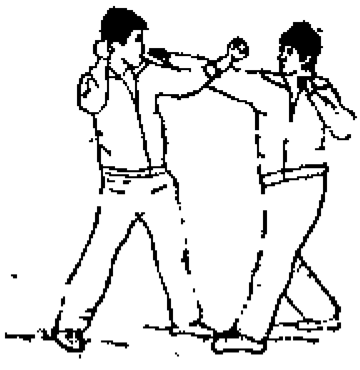


图55①

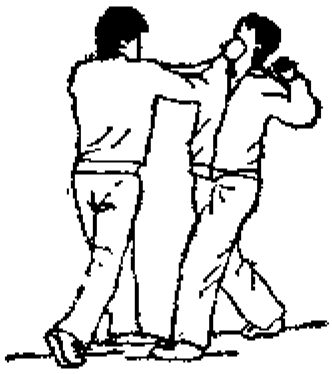


图55②

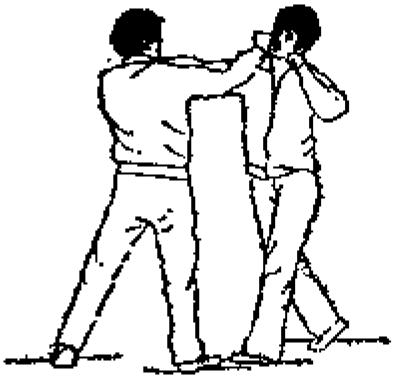


图55③

第九动：回身反背横拳

上动不停左腿提膝抬起，重心移至右腿并支撑蹬直，脚跟提起，脚掌着地，以右脚为轴，在腰和上体的带动下，身

体向左后转动180°，同时左臂由屈到伸，肘关节伸直，拳眼朝上，拳背领先，随身体的转动（以腰带臂）向左后方平向横扫至前方，肩打开，臂与肩同高，力点在拳背，用抡打劲。右拳在左拳打出的同时，屈肘放于身体右侧，大小臂夹紧，小臂垂直，肘尖向下，大臂贴肋，拳心朝里，与腮同高。立腰。头向左拧转，眼看左拳。（图56）

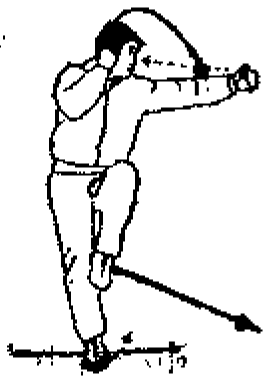


图56

要点：

①转体快速，重心平稳，保持平衡，立腰。

②回身反背横拳，以腰带臂，横扫有力。借助转体贯性把拳抽出，加大拳的力量。

易错：

①回身转体速度不快，身体后仰，重心不稳，支撑腿蹬不直。

②没有腰动，只靠臂的扫打，拳无力。

纠正方法：

①重复性练习蹬地提胯转体180°，要求速度快，重心稳，立腰。

②原地或行进的转体反背横拳练习。可加惯性。要求以腰带臂，肩打开。

③讲解示范，说明实战用法。两人攻防过手练习，体会动作，巩固技术。

④用反背横拳的方法打沙包。

攻防含义：

此动作可配上动连用，也可单独运用。对方用右拳击我

头部，我即迅速下潜或用右拳防守格挡，然后转身用左反背拳横扫抽打对方左侧头部。也可当对方防守住我前一个右拳攻击的方法时，我迅速转体用左拳背横击对方左面部。（图57之①②③④）

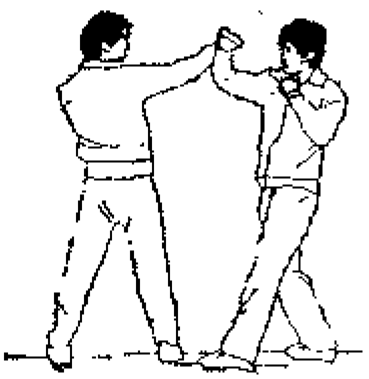


图57①

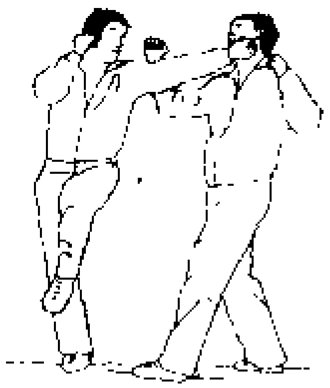


图57②

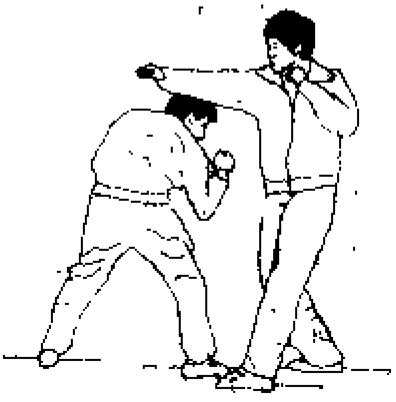


图57③

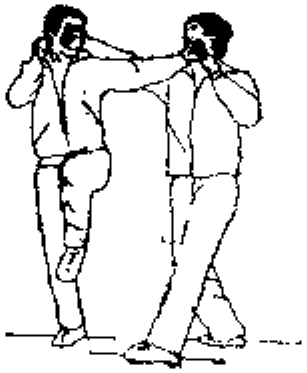


图57④

第十动　跪步栽穿捶

动作过程： 上动不停左腿迅速向前落地，右腿微屈，脚掌着地，脚跟提起，与肩同宽。身体随之向左拧转，侧对前方。同时右臂屈肘大臂掀抬，肘尖翻向上，右拳拳面领先由上向前下方栽打，吊肘微扣腕，力达拳面。身体微前俯。左臂放松，屈肘回收，自然放于身体左侧，重心落于左腿。上动不停右脚向前上一步重心移至右腿，半蹲支撑，左脚跟进膝着地，脚跟抬起，脚掌着地，成跪步，两腿与肩同宽。同时右臂屈肘上架于头上，小臂内旋，大臂掀举，拳眼朝下，拳心朝前。左拳由后向前，向上屈肘勾打，与肩同高，拳心朝里，力达拳面，眼看左拳。（图58之①②）

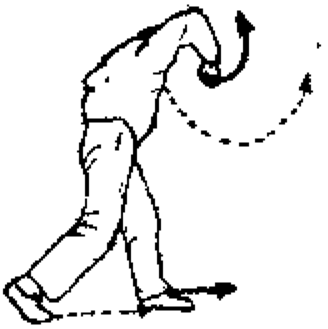


图58①

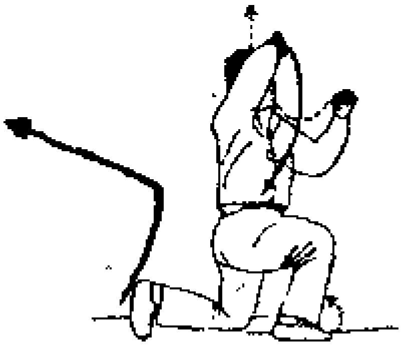


图58②

要点：

①落步栽拳，上步穿拳，动作连贯、协调。

②栽拳时身体向左俯身拧转，肘尖向上，吊肘，力达拳面。微扣腕。

③穿捶时向上勾打，屈肘90°，拳面朝上。

易错：

①栽拳时屈臂吊肘不够，拳心向下，成为直臂盖压拳。

②穿捶时屈肘不够，往前打。

③跪步时脚面着地，而不是五趾着地。

纠正方法：

①讲解用法，强调要点，说明盖拳与栽拳的区别。

②原地或行进中做单个拳法的反复练习。

③练习行进当中的跪步。

④两人一组做攻防实用手法练习，巩固动作，改进技术。

⑤做栽穿捶打手靶或沙包练习，提高功力。

攻防含义：

对方用拳击我面部，我即用左拳向外横格开，然后用右拳栽打其左肩窝或头、颈部。或同前边方法连用，对方下潜闪过我转身反背拳，我用右栽拳击打对方颈部、面部。对方后撤闪过，或上架防守住，我即用右拳勾打对方胸腹部。（此动作是第一段结尾，从第十一动开始往回打）。（图59之①②③）

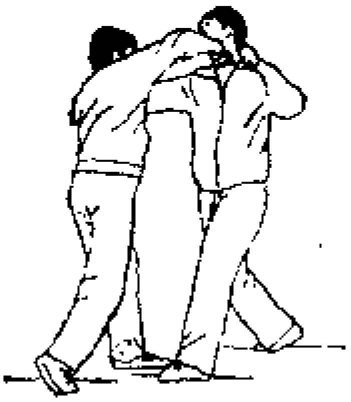


图59①

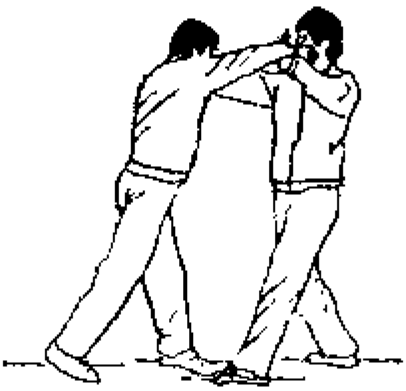


图59②

第二段：

第十一动：左架侧踹马步插掌

（1）侧踹腿：重心移至右腿，身体前倾并向左转，右腿支撑蹬直，身体右侧倒。左腿从身体左侧屈膝、屈髋侧提起，脚尖勾紧，然后迅速踹出，膝、髋挺直展开，与腰同高，力达脚掌。同时左臂由前向后、向上屈肘上架于头上。大臂侧抬起，小臂内旋，肘尖向外，拳眼向下，力达小臂一侧。右拳屈肘抱于腰间，拳心朝上，头向左转，眼看前方。（图60之①）

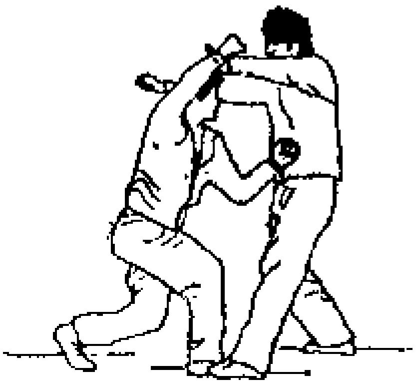


图59③

（2）马步插掌，上动不停右拳变掌，从腰间向左前方立掌搂出防守，力点在掌心，小臂立直，肘尖向下，掌心向左，立掌放于左肩窝处，右臂屈肘贴于胸前。身体再稍向左拧转。同时左腿屈膝收回，提膝不落地，左臂屈肘收回腰间抱好，拳心朝上，左肩打开。然后左脚迅速向左前方上一大步，右腿滑步跟进，两腿屈膝半

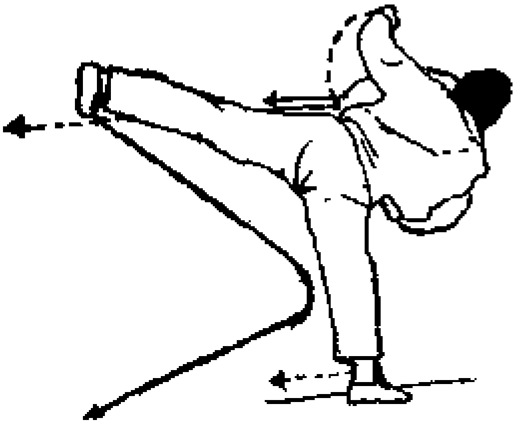


图60①

蹲，重心在两腿之间，成马步。身体稍向右侧转体，左肩侧对前方，随左脚落地，左拳变掌，迅速向左前方伸臂直线插出，与肩同高，掌心朝下，掌尖朝前，力达掌尖。右臂不动，掌心朝前。立腰，头向左转，眼看左掌。（图60之②附反面图）

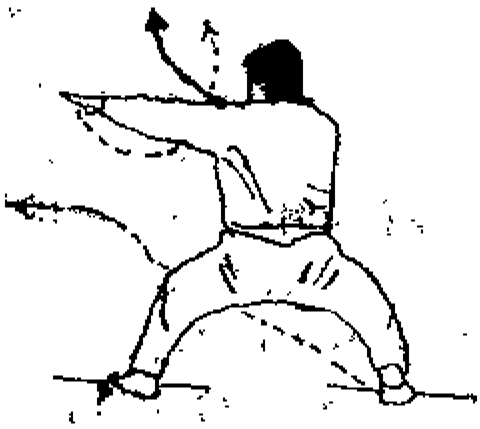


图60②

要点：

①侧踹时右腿支撑蹬直，上体右侧倒，边架边踹。

②侧踹前要有侧提膝过程。

③右掌搂手时左腿屈膝收回，落步插掌。

④落步成马步时右腿滑步跟进。

易错：

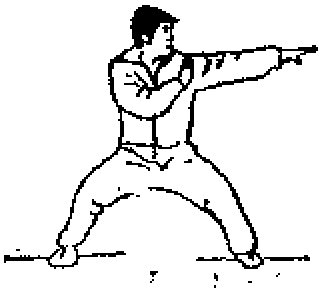


图60②附反面图

①搂手不明显。

②搂手不提膝收回，与马步插掌同时完成。

③侧踹前不屈膝收髋，形成直腿侧撩。

④支撑腿屈膝，重心不稳。

纠正方法：

①原地支撑反复练习提膝侧抬腿动作。

②原地或行进间练习侧踹腿动作，要求膝蹬直，髋展开，脚尖勾紧，力达脚掌。

③加强仆步，横叉等腿部柔韧性练习，提高大腿内侧韧带的柔韧性，增强平衡能力。

④反复练习提膝摟手，落步插掌的动作，强调动作要领，讲解动作实战用法。

⑤两人做攻防实战用法练习，体会动作，改进技术，提高功力及动作连贯性。

攻防含义：

对方用右拳击我头胸部，我即用左臂向上挑架，防守其拳，同时速用左腿踹其胸、腹部。对方防守或闪过，再用拳击我头部，我即用右手将其摟开，然后速跟一步，用左掌插其咽喉。（图61之①②③④）

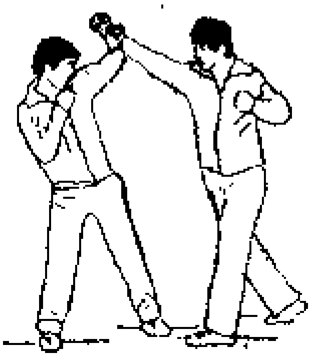


图61①

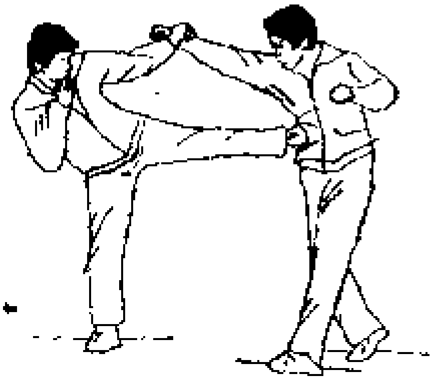


图61②

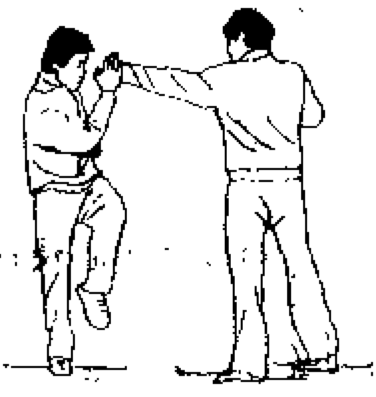


图61③

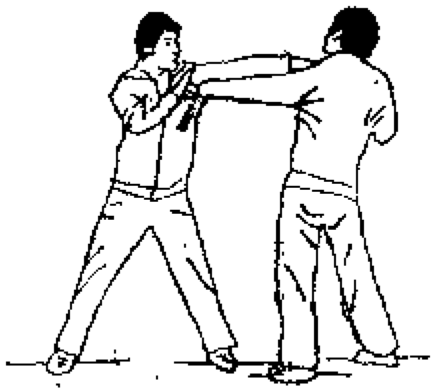


图61④

第十二动：双格正蹬后撩腿

（1）双格正蹬：双掌变拳，两臂屈肘，小臂外旋，由下向外、向两侧格出，拳心朝后，大小臂收夹，右臂靠前，左臂靠后大臂贴肋，与肩同宽，与眼同高，力达小臂桡骨一侧。同时重心移至左腿，支撑蹬直站立，脚尖微外展，身体立直左转120°，侧对前方。同时右腿

屈膝向前提起，脚尖勾紧，并迅速向前直线蹬出，膝挺直，力达脚掌，与腰髋同高。（图62之①）

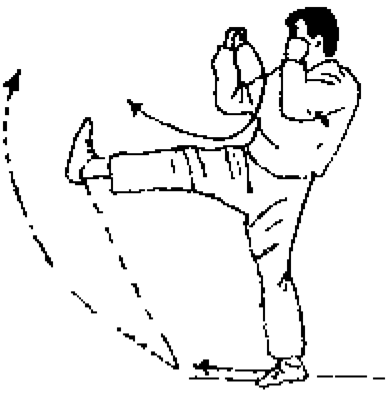


图62①

（2）后撩腿：上动不停，右脚迅速落地，脚尖内扣，重心多靠右腿，左腿跟进半步与右腿并拢，身体向左拧转90°左右，背对前方。右腿速向后上方撩出，膝挺直，脚尖勾紧，力达脚跟。重心移至左腿支撑，膝关节微屈，上体微前俯，微向右拧转。同时左臂随身体拧转，放于体前不变，右臂小臂领先，并内旋，向内翻转，向右后方迅速撩出，拳眼朝下，臂伸直与腿同时撩出，头向右后方拧转眼视右腿。（图62之②）

要点：

①两臂格挡不要太宽，右前左后屈肘格挡。

②蹬腿前提膝，蹬出时膝挺直，腿尖勾紧。

③后撩腿膝关节挺直，力达脚跟。

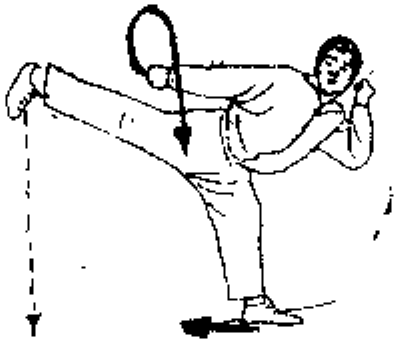


图62②

④正蹬与后撩衔接紧凑，跟步移重心快速。

易错：

①两臂分格太大，蹬腿过分仰身挺腹。

②蹬腿前提膝不够，形成上撩腿。

③后撩时屈膝，立腰，不俯身。

纠正方法：

①讲解用法，提示要点及力点，反复练习。

②原地或行进间做单个腿法练习，巩固技术，改进动作。

③两手插腰练习不加手法的蹬、撩腿动作。

④两人一组做实用攻防方法练习。

⑤腿打沙包练习，加大功力，体会用力顺序及力点。

功防含义：

对方用左拳或双拳击我面部、头部，我即用右臂或双臂格挡其拳路，并速用右腿蹬其胸、腹部，对方防守或闪开，我即速落步跟进，用后撩腿的方法攻其裆腹部。（图63之①②）

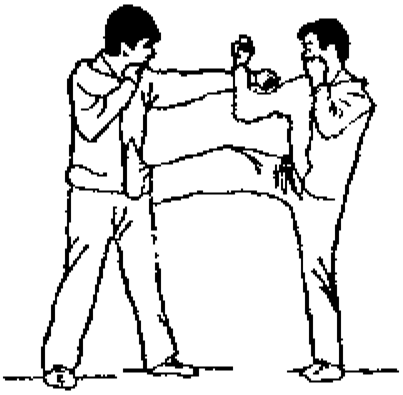


图63①

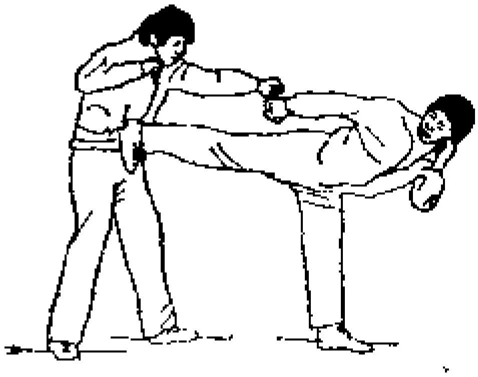


图63②

第十三动：弓马步横撩掌

右腿撩出后迅速落地（往远落），左腿用力蹬地滑步跟进半步，使重心前移，成马步，重心在两腿之间。左臂保持屈肘姿式，随重心的前移，上体的右转，往右格收，移至体前，小臂垂直，肘尖向下，大臂贴胸，拳心向后，与眼同高。落步的同时，右拳变掌由右侧上举向下屈肘立掌劈截，劈至胸前左小臂外侧，停于体前左肘尖处，五指并拢，掌心朝里，指尖向左，小臂平行，力达掌外沿立腰，眼看右掌。

然后右脚迅速向右侧横跨半步，脚尖外展45° 左腿迅速跟进半步，屈膝半蹲，保持大部分重心，成弓马步。同时右掌内扣，小臂内旋，掌心向下，掌外沿领先，屈肘向右侧前方横击，力达掌外沿，掌指向左，与颈部同高，眼看右掌。身体随右掌打出向右侧稍拧转。（图64之①②）

要点：

①动作要连贯，跟进滑步要迅速。

②劈截有力，捩掌时腰部稍拧转，眼随手走，力达掌外沿。

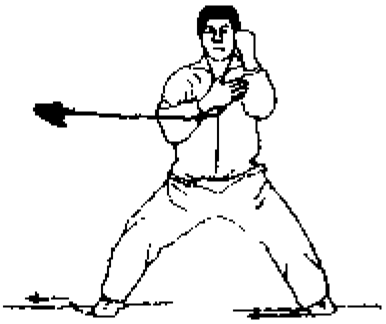


图64①

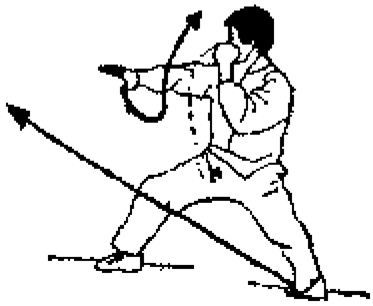


图64②

易错：

①跟滑步不迅速，动作不协调。

②上下肢配合不好，劈截与捩掌无力。

纠正方法：

①作行进中的连滑两步，跟步的练习。

②讲解要点，及用法，多示范。强调落步劈截掌，进步横捩掌的配合，左腿跟时右掌没有动作。

③不加步法，单独练习劈、捩掌，强调要加上腰劲。

④两人一组作功防实用手法练习。

功防含义：

对方用右拳击我头部，我即用右掌将其截开防守，然后顺势而人用捩掌打其咽喉颈部。（图65之①②）

第十四动：正弹接横弹腿

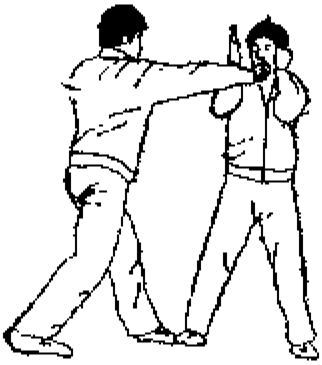


图65①

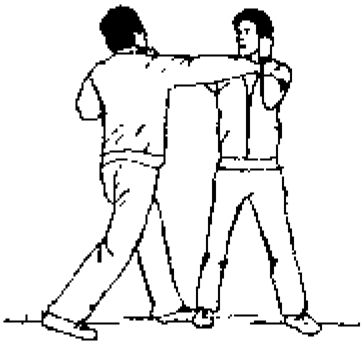


图65②

1.正弹腿：重心移至右腿并蹬直站立，上体立直，正对前方。左腿屈膝提至胸前，脚尖崩紧，大腿带动，脚面领先，迅速向前弹出，力达脚尖。右拳变掌同时屈肘由下经上向外划弧格挡，小臂垂直并外旋，肘尖向下，拳心向后，与眼同高。左臂伸直，微屈肘，小臂内旋，由上向下，向外格截防守，拳眼朝里，与肩同高，放于身体左侧。（图66之①）

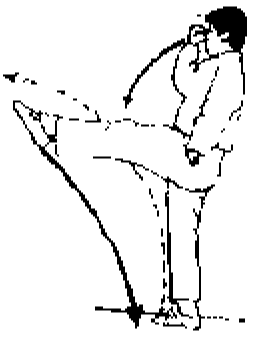


图66之①

2.横弹腿：左脚前落，脚尖外展，腿蹬直，重心落于左腿。右腿屈膝收髋侧抬起，脚尖崩紧，然后迅速以大腿带动小腿，由右向左前方横向抽打，膝挺直，力达脚背，小腿内旋。同时两臂上下交换，左拳由下向上、向外格挡，小臂外旋并垂直，肘尖向下，拳心向后放于左侧，与眼同高。右臂微屈肘，小臂内旋，由上向下，向外格截，放于身体右侧，拳心向后。上体向左侧倒，头向右拧转，眼看右腿。（图66之②）

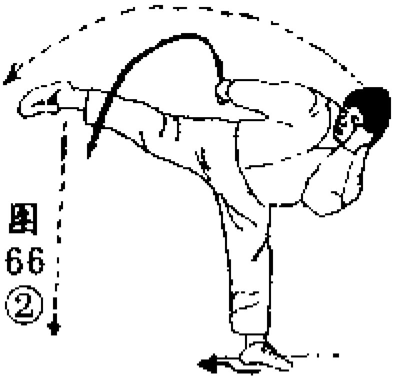


图66②

要点：

①两腿衔接紧凑，两臂配合协调，防守格截有力，不要弓腰。

②弹腿时，以大腿带小腿，

膝挺直踝崩紧。

易错：

①弹腿前没有以大腿带小腿和屈膝动作，形成没有弹性的上撩腿，横打腿动作。

②横弹时膝关节没有明显屈伸动作，起点低击点高，形成抛线摆腿动作。

③动作不协调，格挡无力。

纠正方法：

①原地与行进单个弹腿与横弹腿动作练习。

②示范、强调要点，讲解攻防含义。两人一组练习，此方法的实战应用。

③踢打沙包与吊物，或手靶，体会力点、及用力顺序，增长功力。

攻防含义：

对方用左拳或右横弹击我头及左肋部，我即用右臂格挡其拳或用左臂下格截其腿，然后速用左腿弹其裆部，对方撤步逃脱，再用右拳击我，我即用左臂格挡，用右腿横弹对方肋部或胸、头部。（图67之①②③）

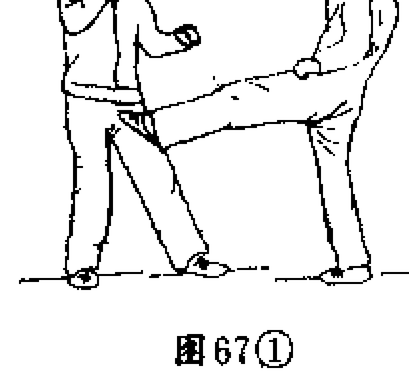


图67①

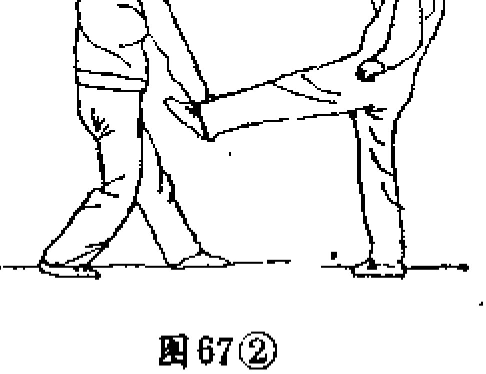


图67②

第十五动：弓步扑爪跪步撩阴爪

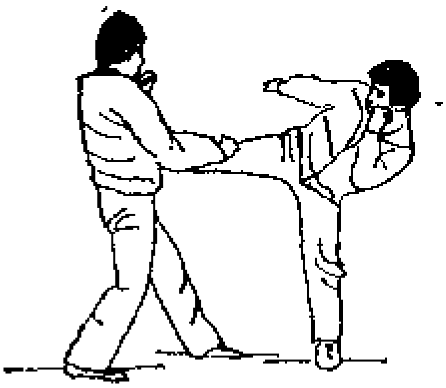


图67③

（1）弓步扑爪：

右腿前落重心移至右腿，屈膝半蹲支撑，左腿跟进半步并蹬直成弓步。同时右拳变爪由右向前，向下划弧屈肘盖压，至体前，爪心朝下，五指微屈并用力分开，力达爪心，身体随之左转，侧对前方。左拳变爪，五指分开微卷屈，由上向下(这时右爪已在前)，由后向前扑盖爪，爪心朝前坐腕，微屈肘。右爪心朝下屈肘放于左肘尖下方，身体正对前方，眼看左爪。（图68之①）

（2）跪步撩阴爪：上动不停，身体稍向左侧拧转，重心移至左腿，上右步跟左步重心移至右腿，左脚趾着地，脚跟抬起，膝着地成跪步，与肩同宽。同时右臂屈肘向上挑架至头上，大臂掀抬，小臂内旋，爪心朝前。左爪由前向上、向后、再向前屈肘划弧撩出至体前下方，腕关节伸开，爪心朝前，力点在爪根。肘微屈。上体立直，正对前方，眼看左爪。（图68之②）

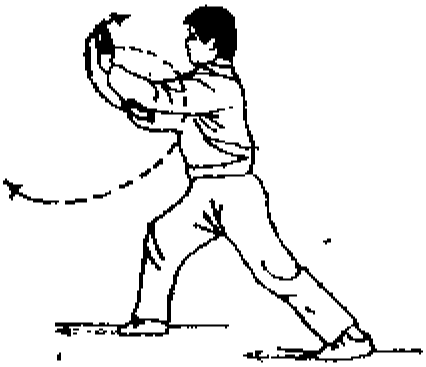


图68①

要点：

①作好爪型，动作要连贯、协调。

②落步前右爪压盖落步扑爪，进步撩阴爪，步法跟进快速。

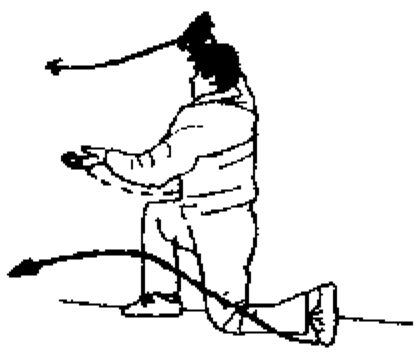


图68②

易错：

①右压盖不明显，落步就扑爪。

②撩阴爪时上步不跟步。

③扑撩爪时都是直臂不屈肘，形成劈爪、托爪动作。

纠正方法：

①示范、领做，分解教学，强调协调。

②原地或行进做盖扑爪、撩阴爪动作，不加步法。要求手型及协调性，强调盖爪时拧腰转体。

③单个动作练习，做托步撩阴爪时先移重心再上步跟步。

④做不加手法只作连续步法的练习。

⑤两人一组攻防过手练习。

攻防含义：

对方用左拳击我胸、面部，我即用右爪将对方臂盖压住，然后速用左爪扑抓其面部，对方防守将我左手挑开，我即用右手上挑其防守之手，左爪速撩击其裆部。（图69之①②③④⑤）

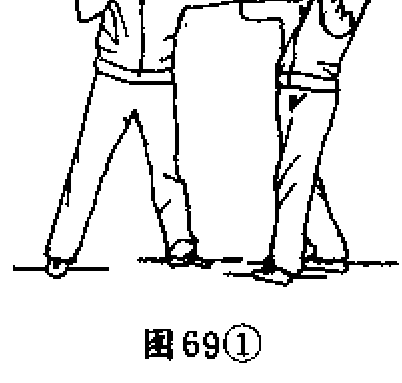


图69①

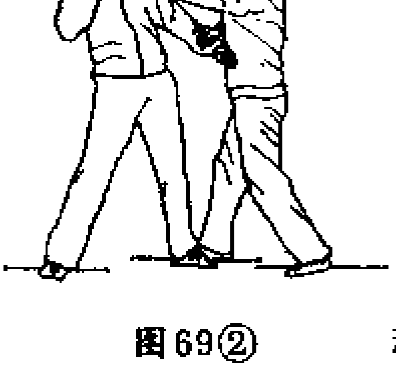


图69②

第十六动：糊眼截腿，双采勾踢

（1）

糊眼截腿：

重心前移至右腿，膝

微屈支撑站立，脚尖微内扣，左腿屈膝外展，脚尖勾紧，由后向前下方蹬截，膝挺直，力点

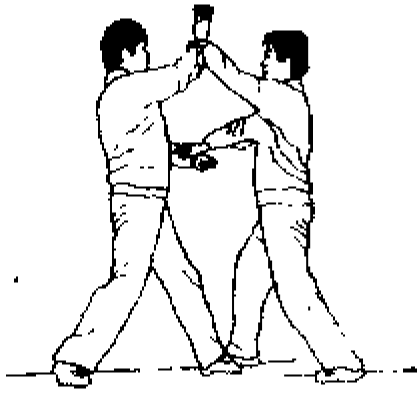


图69③

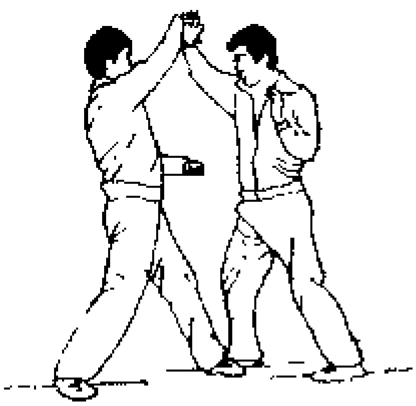


图69④

在脚掌，脚离地面30公分左右，上体微向左侧倒、拧腰。同时右爪变掌，五指伸直并拢，拇指卷屈，掌心朝前，小臂内旋，向前推出，掌指向左，力达掌心，左爪变拳屈肘抱回腰间，拳心朝上，眼看右掌。（图70之①）

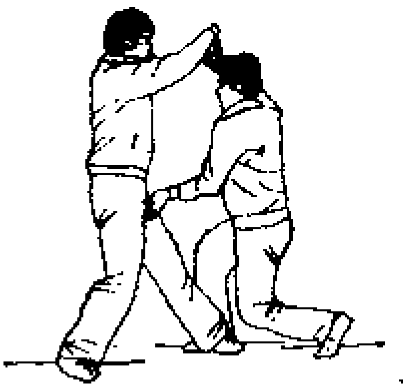


图69⑤

（2）双采

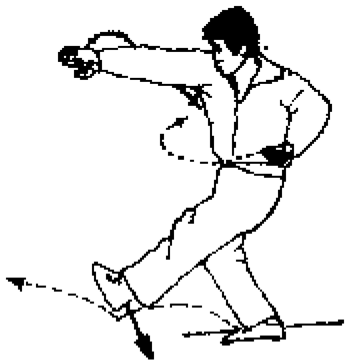


图70①

勾踢：上动不停、左脚前落，重心移至左腿膝微屈支撑，脚尖外展。右腿脚尖勾紧，拇指上挑，屈膝由后经外，向前，向左划弧擦地勾踢，脚跟着地，膝挺直，力点在踝关节内侧，停至体前，离地30公分处。同时左拳变掌，左臂前伸抓握成拳，拳心朝上。右掌变拳抓握，拳心向下，两臂屈肘，向外、向右侧平拉采。右臂拉至与身体平行，与肩同高，小臂内旋。左臂拉至体前靠右侧，大臂贴肋，小臂外旋。向左侧身，向右拧腰转体，眼看前方。（图70之

②）

要点：

①两动都是身体向左侧倒，向右拧腰。

②截腿时，支撑腿微屈，脚尖勾紧，膝挺直，力达脚掌。

③糊眼同时截腿。

④双手同时抓采向右侧用力，并拧腰。

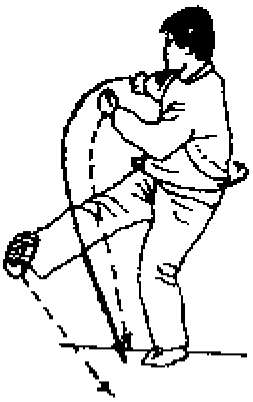


图70②

⑤双采与勾踢要同时用力成对偶力。

易错：

①截腿时膝关节没有明显的屈伸动作，形成直摆前撩，力点方法不对。

②支撑腿太直，重心不稳，截腿无力。

③双采手方向往后采。用力顺序错误。

④勾踢时脚尖勾的不紧，力点错误。并且从后往前直线铲踢。方法不对。

纠正方法：

①讲解攻防含义，两人一组做此动作的攻防过手练习。促进提高技术，改进动作。

②强调动作用力顺序与力点，用截、勾踢木桩和墙壁的方法来改进动作，体会力点与用力顺序，提高功力。

③行进当中练习不加手的"过渡旋转"的勾踢强调力点。

④分解动作教学，行进当中单个腿法练习。

攻防含义：

此截腿动作多用于主动进攻与堵击，用右掌来糊挡对方

眼睛来引诱对方注意力或遮挡对方视线，从而用左腿截击对方小腿胫骨或膝关节正而。对于对方猛烈出腿攻击也可用截腿堵击。对方防守撤退闪过用右拳击我胸、面部，我即用双手抓采（往外拉），同时用右腿勾踢对方左踝关节外侧，左右形成对偶力，将其勾倒。（图71之①②③）

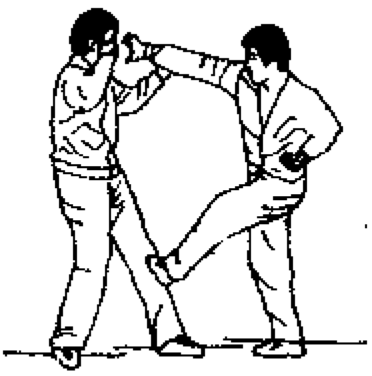


图71①

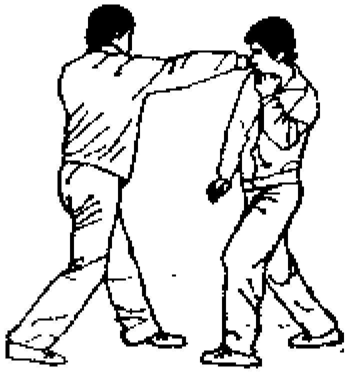


图71②

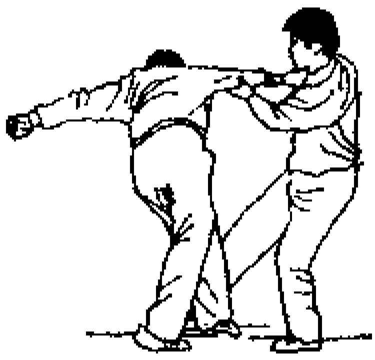


图71③

第十七动：转身撑地后扫腿

右腿屈膝落于左支撑腿左前方20公分处，脚尖内扣，两腿屈膝全蹲，上体左转90°并前俯，背对前方，两臂屈肘双手撑于右脚内侧，掌心撑地，右小臂内旋，左小臂外旋。在双手撑地的同时重心移至右腿，脚掌着地为轴，脚跟提起。左腿迅速伸直，向左后方划弧后扫半圈。至正前方，膝挺直，全脚掌着地、踝内扣，力达脚跟及小腿下半部分。扫腿时以右脚为轴，右膝随转动内扣，身体随之左转90°俯身，头向左转，眼看前方。（图72之①②）

要点：

①落步、撑地、后扫要连贯、快速，旋转有力。左踝内扣，力达脚跟。

②以右脚为轴，左腿伸直，上体前俯。

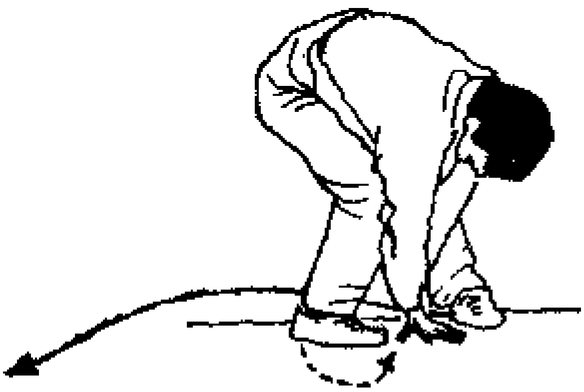


图72①

易错：

①落步支撑与转身后扫脱节。

②扫腿时屈腿，左膝不随之转动，立腰仰身，重心不移，扫腿无力，速度不快。

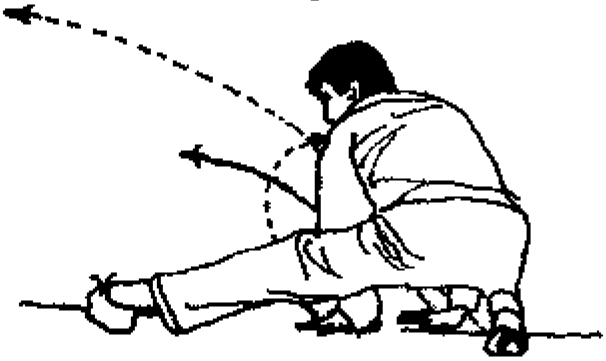


图72②

纠正方法：

①示范、强调要点，说明功防意义。

②做分解动作，双手撑好地的转身后扫。

③做加前摆扣步转身，加惯性的后扫动作。

④两人攻防过手练习，强调快速，腿伸直俯身。并扫木桩或坐袋。

攻防含义：

此动作可同上动连用也可单独运用，最好用于防守反击，要打的巧。当我使用勾踢落空而对方抬腿逃脱时，我即速转体，用后扫打其支撑腿，将其打倒。或对方出拳打我上身，我闪过，俯身扫其下肢根部。（图73之①②）

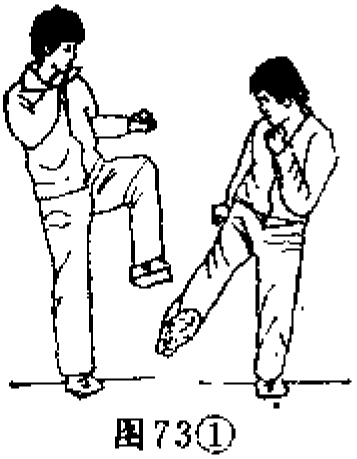


图73①

图73②

第十八动：右侧踹弓步左取睛

（1）右侧踹：扫腿完成后，左腿脚尖外展，右脚蹬地，重心移至左腿支撑站立，膝挺直，上体立起并左转90°，侧对前方。右腿屈膝随身体转动侧抬起，脚尖勾紧，然后迅速向前踹出，展髋膝挺直，力达腿掌，与髋腰同高，上体侧倒。同时左臂随身体转动屈肘上架于头上，大臂侧抬起，小臂内旋，肘尖向外，拳眼朝下。右臂伸直并握拳，小臂内旋放于两腿中间腹前。头向右转，眼看右腿。（图74之①）

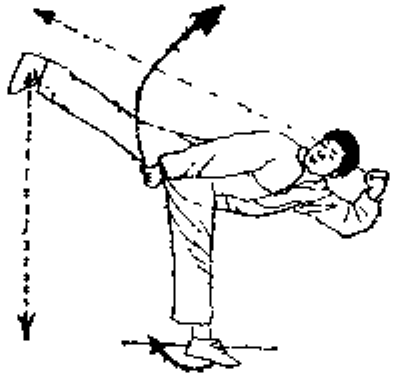


图74①

（2）弓步左取睛：上动不停，右脚前落于体前，屈膝半蹲，脚尖微内扣，重心移至右腿，左腿蹬直成右弓步，与肩同宽。同时右臂屈肘由下向上、由外格挡，大小臂夹紧放于身体右侧，小臂垂直，肘尖向下，拳心朝后，与眼同高。左臂下落左拳变指，由后向前直线插出。食、中指尽量分开成V型，其它三指卷屈收回，腕伸直，力达两指尖，与肩同高，立腰，眼看左手。（图74之②）

图74②

要点：

①左脚尖外展，并支撑蹬直，上体侧倒，踹腿时力达脚掌，展髋、膝挺直。

②落步格挡与取睛要同时完成，臂伸直。

易错：

①腿尖不外展，腿不直，重心不稳，踹腿无力。

②落步格挡与取睛脱节，两指分不开。

纠正方法：

①练习从扫腿到移重心站立支撑保持平衡。

②原地或行进反复练习格挡取睛动作，要求臂伸直，插出快。

③强调要点，讲解攻防含义，两人配合做攻防过手练习。

攻防含义：

此动作可接上动连用也可单用：大多用于防守反击。对方用右拳劈我头部，我即用左臂上架，将其防开，然后迅速用右腿踹其胸腹部，对方防守或闪过，再用左拳击我面部，我即用右臂将其格开，并速用左食、中指插其双眼。（图75之①②③）

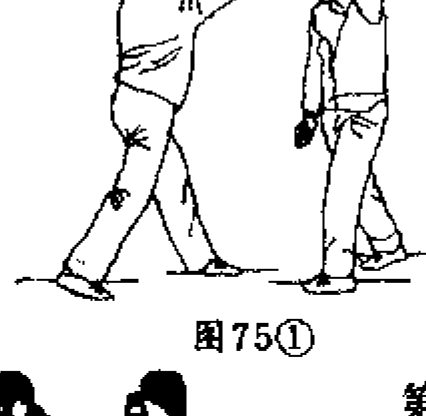


图75①

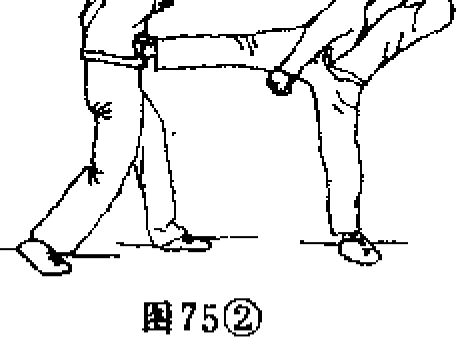


图75②

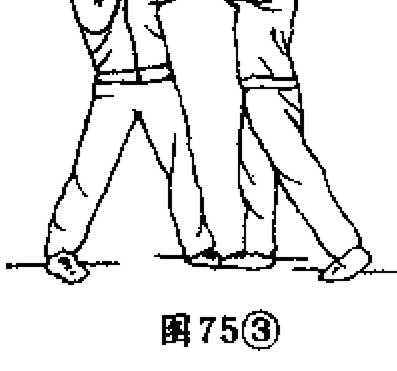


图75③

第十九动：丁步下截蹬山步劈挑拳

（1）丁步下截：右腿后撤半步至身体右后方，脚尖外展，屈膝半蹲。左腿跟进后滑撤半步，与右腿并拢，屈膝半蹲，脚跟提起，脚趾着地，成丁步。身体随右腿后撤闪身向右

转体90°，并微向右侧倒。右臂保持原来姿式不动，随身体转动放于身体右侧。同时左指变拳，左臂屈肘由前收回，向下截砸，小臂斜放于左侧体前，肘尖向外，拳眼向上。头向左拧转，眼看左手。（图76之①附反面图）

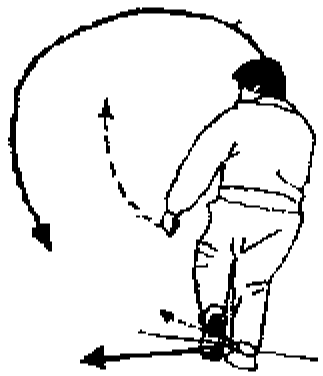


图76①

图76①附反面图

（2）劈拳、上动不停：左腿向前上一大步，屈膝半蹲，重心移至左腿，右腿跟进半步，脚跟抬起，脚掌着地，与肩同宽成蹬山步。同时右臂由屈变伸上举，并迅速从上向下直线劈出，至腹前臂伸直，拳眼朝前，力达拳轮。左拳变掌自然上托右小臂，击响。然后右臂下落，左臂继续向上，屈肘收回，左臂贴于胸前，左掌立于右肩窝处，掌心朝外。身体随右臂抡劈向左转体120°，微前倾，右肩侧对前方，头右转，眼看前方。（图76之②）

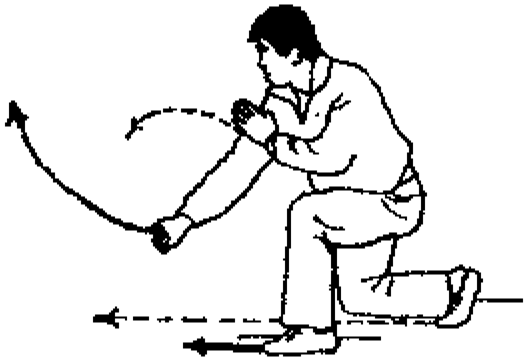


图76②

（3）挑拳：上动不停，右腿迅速上前一步，左腿跟进半步，成蹬山步。（同前相反）同时右臂伸直，立拳向前上方挑出，肩前送，力达拳眼，与肩同高。左手配合下拍与右臂合拢，击响，放于右臂肘窝处，上体前探，眼看右拳。（图76之③）

要点：

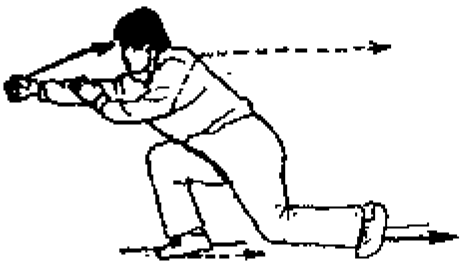


图76③

①撤步与下截，进步与劈拳，上步与挑拳应同时完成，动作快速、有力、协调。

②劈挑拳要放长击远，直劈直挑。

③劈挑要上大步，跟进要快。

④劈拳含胸，挑拳上体前探，送肩。

易错：

①动作脱节不协调，劲力不顺达。

②劈挑屈臂，立腰，上步太小。

③下截防守不到位。

纠正方法：

①讲解要点及攻防含义，分解教学及练习。

②两人配合练习实战应用手法，改进技术巩固动作。多练下截防腿动作。

③原地或行进练习单个下截、劈、挑拳的动作。做行进当中的蹬山步练习。掌握规格。

④行进间反复劈挑拳重复性练习。

攻防含义：

此动作多用于防守反击，对方用弹腿或正蹬腿的方法击我腹部或裆部，我即用左下截防守方法，将其防开。然后速用劈拳劈其头部或左颈部。对方闪过我即用挑拳挑击其裆腹部。（图77之①②③）

第二十动：马步顶肘

左腿后撤半步，右腿滑步跟进半步，重心在两腿中间，

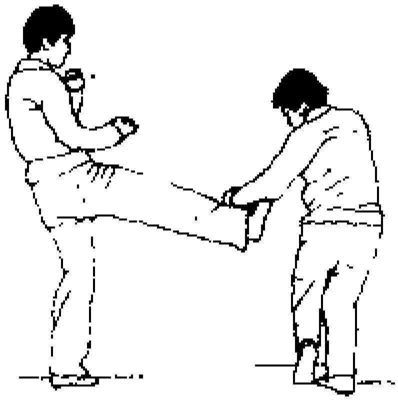


图77①

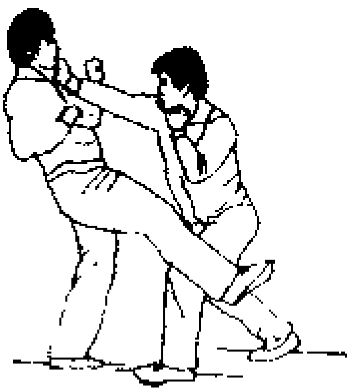


图77②

两脚尖向前，两腿半蹲支撑成马步。右臂屈肘收回，大臂贴胸，小臂垂直，肘尖向下，拳心朝后，与眼同高，竖于体前。左臂屈肘夹紧，平放于胸前，左拳握紧，拳心朝下，肘尖领先，以腰带臂经体前向左前方顶出，与肩同高。身体随顶肘微向左转，侧对前方。头向左转，眼看前方。立腰（图78）

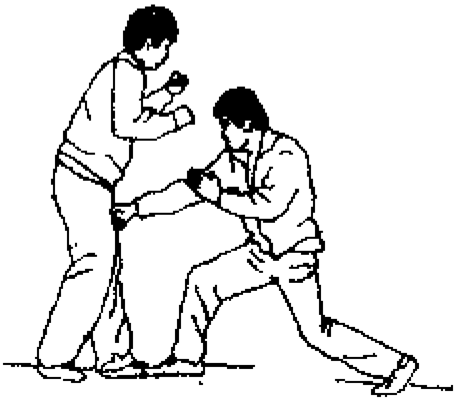


图77③

要点：

①顶肘以腰带臂，力达肘尖。

②滑步跟进要快。

易错：

顶肘没有腰劲，无力。

纠正方法：

①行进当中练习滑步顶肘，强调以腰带臂。

②肘击沙包练习，体会发力与力点。

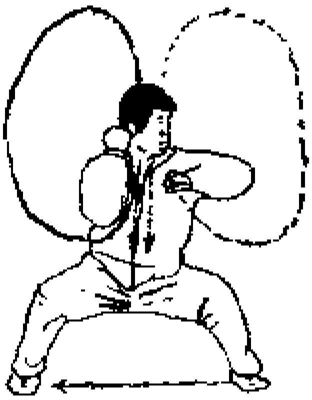


图78

攻防含义：

对方从后面向我击来，左拳击我头或左腿打我肋，我即

右拳防守，降低重心用左肘顶其心窝处。(图79之①②)

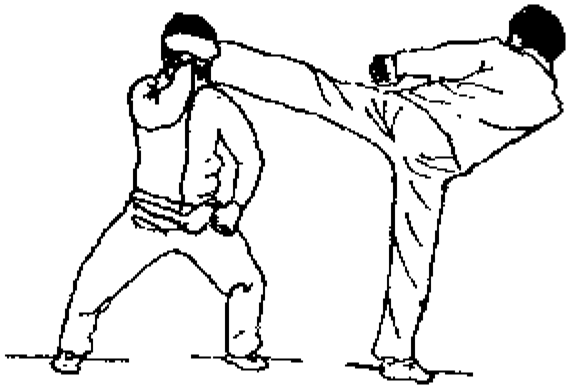


图79①

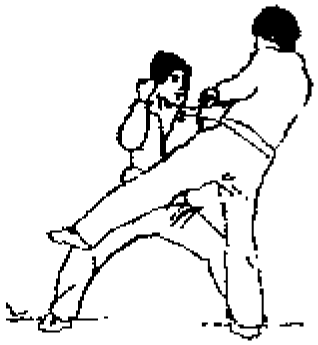


图79②

收式：

两腿蹬直，上体立起，分开站立。两拳变掌，两臂向下伸直，然后两臂经两侧向上，变拳向下对压，拳心朝下，小臂内旋并微屈肘，拳面相对。在两掌变拳下压的同时，左腿向右腿靠拢并齐，膝挺直，脚尖对准前方。眼平视正前方。(图80)

图80

实战组合动作过程、要领及攻防含义

第三段

组合一：

第一动：蹬山步防守型实战姿式（左架）

上体左转180°，右肩对准前方，左脚向后开撤一步，重心移至左腿，屈膝半蹲，脚尖内扣，右腿滑动跟进半步，脚跟抬起，脚掌着地，小腿与地面平行，右膝与前脚跟距离15公分左右，与肩同宽成蹬山步。同时左拳变掌，左臂屈肘，贴放于胸前，左掌立于右肩窝处，掌心朝外。右拳变掌下撑，小臂内旋屈肘放于腹前，右腿内

侧。头向右转，眼看前方。动作完成后是横向的。（图81附正面图）

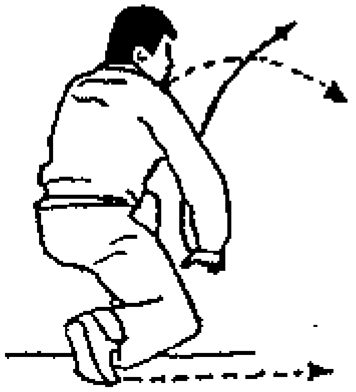


图81

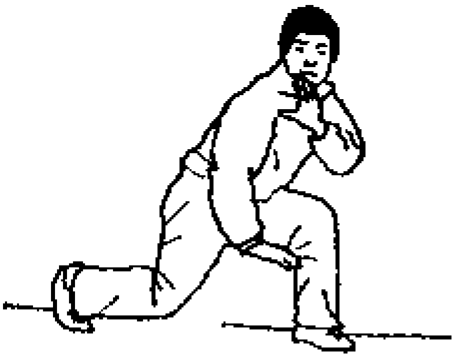


图81附正面图

要点：

撤步、转体、跟步要快速灵活，重心低一些。

易错：

撤步转体慢，转体角度不够。

纠正方法：

示范、反复练习，说明要点与意义。

攻防含义：

此动作属防守型实战姿式，便于防守反击，自护姿式比较严密，便于前进、后退及逃跑。（图82）

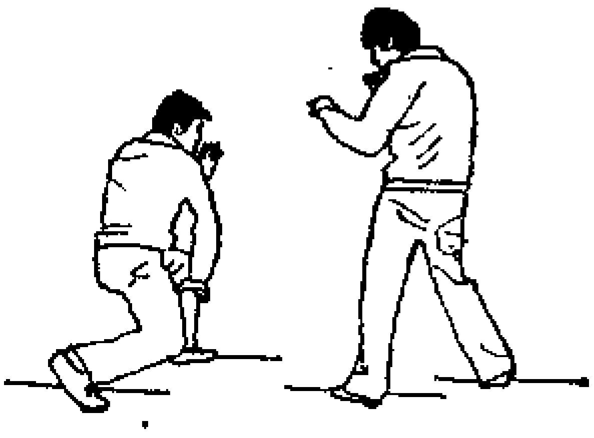


图82

第二动：右格左横肘

右脚向右前方上一步，重心移至右腿屈膝支撑，左腿跟进并蹬直，脚掌着地，与肩同宽成弓步，同时右掌变拳，右臂屈肘，由下向上，向外格挡至身体右侧，小臂立直，肘尖向下，拳心朝后，力达小臂桡骨一侧。左掌变拳左臂屈肘稍后拉，大小臂夹紧，大臂抬起与肩平，以肘尖领先，以腰带臂向前向

右快速横击，身体随肘的击出向右转体，肘击出后与肩同高，力达肘关节的小臂上端，肘尖向前，眼看前方。（图83）

要点：

①以腰的拧转带动左肘横击。

②格挡与横肘连贯、快速。

易错：

①格挡与横肘有间隔。

②横肘时肩动，腰不动。

纠正方法：

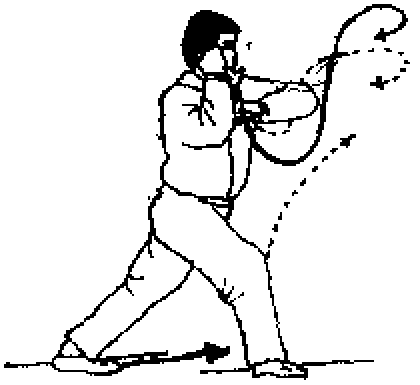


图83

①示范，强调要点，讲解攻防含义。

②两人一组攻防过手练习，体会动作，改进技术。

③原地与行进间的上步格挡横肘练习，要求以腰带臂。

攻防含义：

对方用左拳击我头部，我即用右臂将其格开，然后速用左横肘的方法打其肋、头、颈部。（图84之①②）

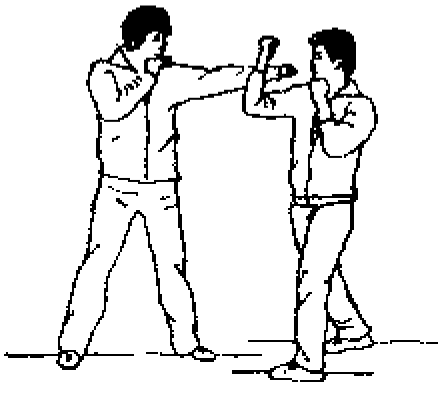


图84①

图84②

第三动：闪身双砸右横膝左盖肘

（1）双砸右横膝：左腿稍向左前方上半步，重心移至左腿，两腿均屈膝半蹲，降低重心。上体前倾并左闪，然后左腿迅速蹬直支撑站立，右腿屈膝收踝侧抬起，膝关节领先，髋关节由展到收，由后向前猛力横向

击出，力达膝关节。随右腿的夹收，膝的横打，腹部猛烈折叠，腰微向右侧拧转，上体微向左侧倒。同时两臂随上步闪身自然下垂，然后随起膝和身体的闪转向左斜上方屈肘上带，并迅速向右后方斜砸。右臂在上，左臂在下，力达小臂尺骨一侧、拳心相对。与膝产生合力。头向右侧拧转，眼看双拳。（图85之①）

（2）左盖肘：右腿前落支撑，膝关节挺直，重心在两腿中间，上体微向左拧转。右拳变掌屈肘经体前，向前下方抓采，掌心朝前，拇指分开，坐腕。同时左臂屈肘收回后拉，大小臂夹紧，肘尖领先，大臂撅抬上举，吊肘。然后迅速由上向前、向下猛盖，力达肘关节小臂上端。左肩前送，腹部折叠，上体俯身向右拧转。右手手心上翻托住左小臂。在左肘盖出的同时左脚蹬地跟进半步，催腰发力，脚跟抬起，重心落于右腿并蹬直。眼看左肘。（图85之②）

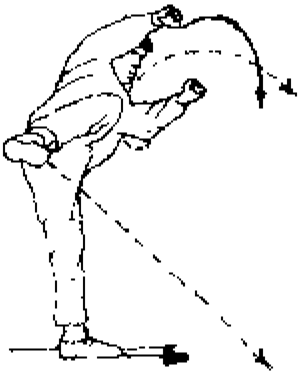


图85①

图85②

要点：

①闪步起膝迅速，重心平移，身体向左侧倒，向右拧腰。

②膝肘成合力，力点准确。

③蹬地拧腰盖肘成为一体，以腰带臂，劲力充实完整。

④抓采明显，有力。

易错：

①重心高，闪身不明显。

②膝从后向前的横撞劲不够，成为顶膝。

③蹬地以腰带臂不充分，只肩动。抓采不明显。

纠正方法：

①原地或行进练习闪身，强调屈膝，降低重心。

②单个练习横膝动作，强调横向用力，由后向前用力，收髋收腹、拧腰带动。

③做行进当中的单个左右移重心蹬地，拧腰送肩的动作练习。强调劲力充实、完整。

④用横膝、盖肘的方法去打沙包。

⑤两人一组练习攻防实用手法。

攻防含义：

对方用右摆拳向我击来，我闪身躲过，然后速用右膝横击对方胸、腹部，同时用双臂砸击对方背部或后脑部位，形成合力。对方闪过并用左拳击我面部，我即用右手抓采其小臂，速用左盖肘砸其对方胸、面、或右侧颈部。（图86之①②附反面图之③④）

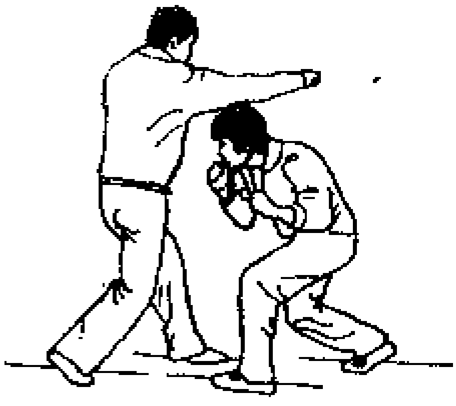


图86①

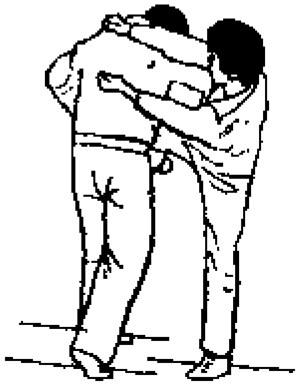


图86②

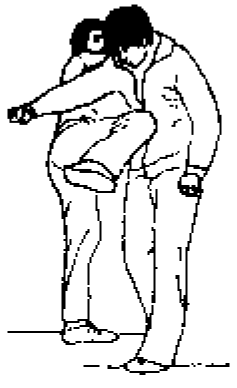


图86②反面

第四动：左回肘左横膝

右腿蹬直站立，左腿屈膝收踝，膝关节领先，髋关节由展到收，由后向前猛力夹收，横向击打，力达膝关节。随左膝

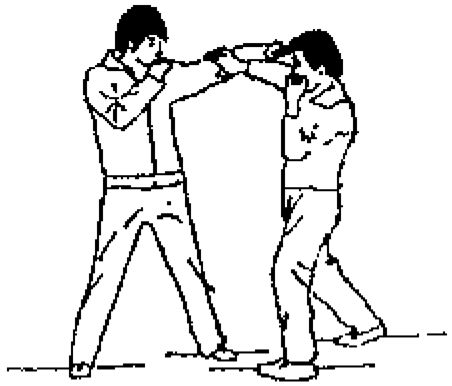


图86③

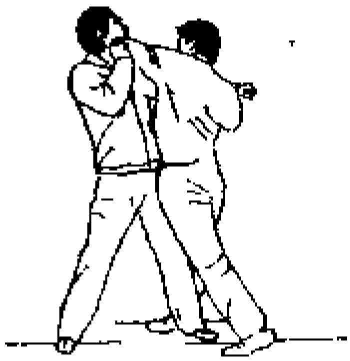


图86④

横击，腹部猛收折叠，腰部微向左侧拧转，上体右侧倒。同时左肘夹紧抬平，与肩同高，肘尖领先，由右向左反向横击至身体左侧，力达肘关节大臂一侧，拳心向下，回肘与左横膝产生合力。右臂屈肘握拳，小臂垂直，肘尖向下，大臂贴肋，拳心向后放于身体右侧。头向左转。眼看左肘。肘在上，膝在下。（图87附反面图）

要点：

①屈膝、收髋、折腹要猛烈迅速。

②拧腰，以腰带肘，膝肘合击产生合力。

③回肘时左肩打开。

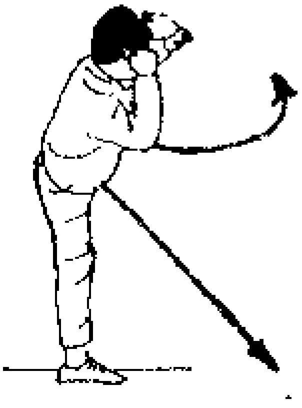


图87

附图87反面

易错：

①横膝没有力，速度慢。

②腰的拧转差，以腰带肘不够，只肩动肘无力。

③动作不协调，膝肘合力不够。

纠正方法：

①原地或行进重复性练习回肘横膝动作，主要体会动作协调，用力顺达，产生合力。

②原地练习回肘动作，强调以腰带肘。

③示范，提示要点，讲解攻防含义，两人配合过手攻防练习，体会动作，改进技术。

攻防含义：

此动作可同上动连用，也可单用。盖肘时对方向我左侧闪过；或对方用左摆拳击我头部，我低头闪过或右格挡，然后速用左肘击打其后脑或左侧面部、颈部，用左横膝的方法打其前胸、腹部或右侧肋部。（图88之①②附反面图）

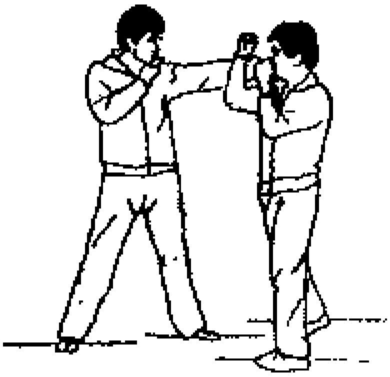
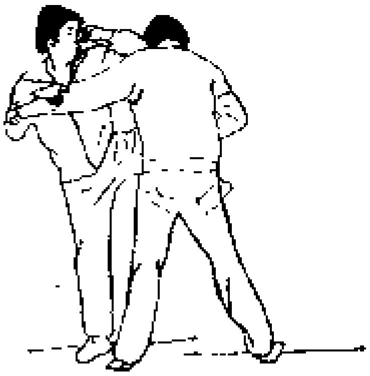


图88①

图88②



附反面图

第五动：弓步右横肘

左腿前落屈膝支撑，重心移至左腿，右腿蹬直成弓步，上体立直。同时左臂屈肘立起，肘尖向下，大臂贴肋，拳心向里，小臂垂直，放于身体左侧。右臂屈肘稍后拉，大臂抬平，与肩同高，然后速以肘尖领先，以腰带臂向前，向左横向击出，力达肘关节小臂一侧，肘尖对准前方。身体随之左转，眼看右肘。（图89）

要点：

落步与肘同时完成，以腰带肘横击。

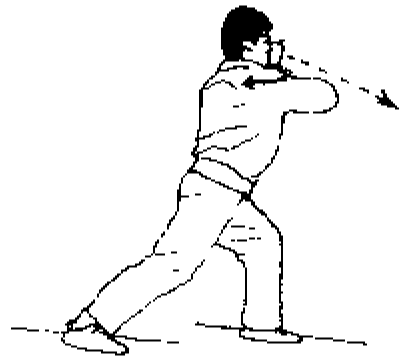


图89

易错：

腰部发力不够，只是肩动。

纠正方法：与本组合第二动同。

攻防含义：

此动作最好与上动连用，回肘横膝对方闪过，向右侧逃脱，我即用右横肘的方法击打其左侧头面部或颈部、肋部。单用与本组合第二动同。（图90之①②）

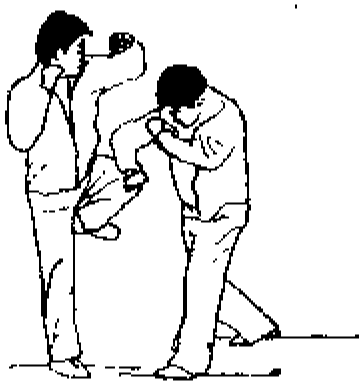


图90①

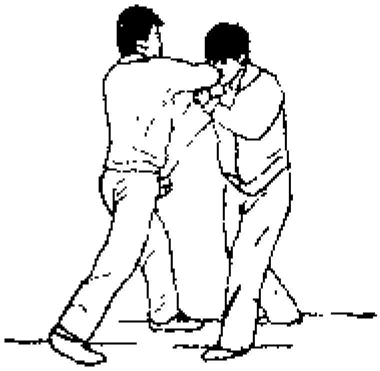


图90②

组合二：

第一动：前后开立步站立式进攻型实战姿式（左架）

接第一组合第五动。重心后移至两腿之间，稍靠后，两腿蹬直站立，膝挺直，脚尖微内扣，身体向右侧拧转90°，左肩侧对前方，右臂屈肘收回，贴胸夹紧，肘尖向下，右拳变掌拇指分开，放于左胸前腭下，掌指朝上，掌外沿朝前。左拳变掌，左臂前伸放于体前，肘微屈，坐腕四指并拢，拇指分开，上臂内旋，与肩同高。左小臂内扣45°，身体立直微前探。头向左拧转，眼看左掌。（图91）

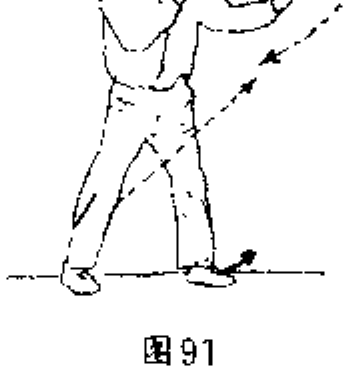


图91

要点：

站直重心稍靠后，上体微前探，左臂前伸。

易错：

后仰、屈肘、腿弯屈。

纠正方法：

说明要领意义，反复体会。

攻防含义：

此实战姿式大多用于进攻，不便于防守。重心高便于起腿攻击，左手前伸便于出拳攻击。在堵击时可以运用。（图92）

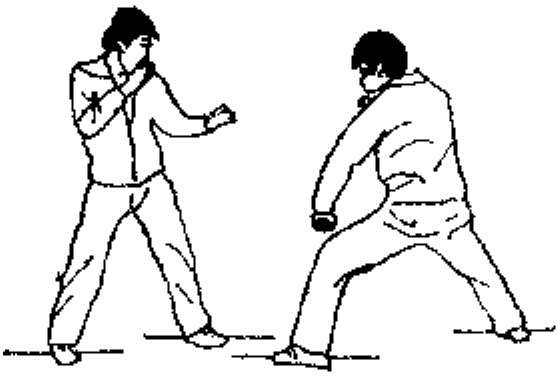


图92

第二动：左闪步搂脖右撞膝右勾拳

（1）搂脖撞膝：左腿向左前方闪开半步，重心降低至两腿中间，并过渡到左腿，蹬直站立。上体随开步前倾，并向左侧闪身，随左腿蹬直腰微向右拧转，同时左臂前伸，并迅速向右扣腕，屈臂向回搂带，五指并拢，掌心朝里，力达掌心。右腿在左手搂带的刹那，大小腿折叠，膝领先，迅速收髋收腹向前方猛烈撞击，力达膝关节，手与膝之间是一头距离，上体微前倾。右掌变拳随身体转动放于右侧，屈肘夹紧与下腭同高，保持防守姿式。眼看左手。（图93之①）

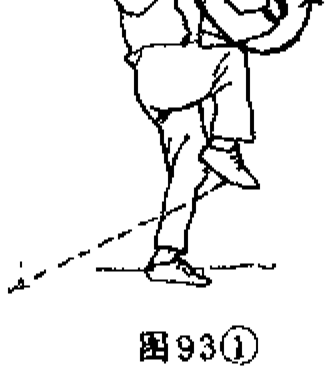


图93①

（2）右勾拳：上动不停右腿后落并伸直，重心落于左腿。右脚脚跟抬起，脚掌着地，左腿蹬直站立。同时右拳以腰

带臂由右经下，向前上方猛力屈肘勾打，拳心朝里，力达拳面，与胸同高。左掌变拳屈肘收回，小臂垂直，肘尖向下，拳心朝里，大臂贴肋放于身体左侧。上体随右拳击出微向左转。眼看右拳。（图93之②）

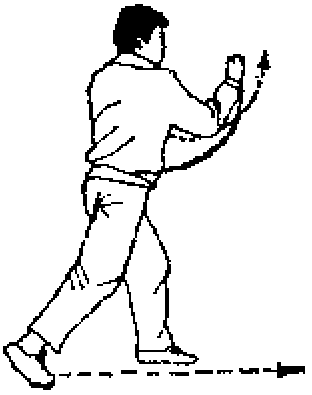


图93②

要点：

①搂手与撞膝要同时，产生合力。

②闪步及时，闪身与起膝同时，猛烈收腹，收髋，力达膝关节。

③搂脖撞膝与上勾拳要连贯紧凑，成为一体。落步的同时勾拳。

易错：

①闪步时上体太直重心没有降低。

②闪身侧倒太大，形成左臂回搂无力。

③打勾拳时没有以腰带臂催力，而是动肩并且边打边收小臂。

纠正方法：

①原地行进当中做搂手撞膝动作，反复体会，强调力点与闪身配合。

②行进当中练习闪身侧身动作，倒重心与蹬直立身要快。

③原地开步站立练习左右勾拳动作，要求以腰带臂，大小臂保持一个角度，身体拧转。

④击打沙包，体会力点与发力顺序。

⑤两人一组体会实用攻防技术。

攻防含义：

此动作可主动进攻，也可防守反击。当对方用直拳或摆拳击我头部时，我即闪开或下潜左闪，然后速用左手

搂住对方脖子回带，同时用右膝撞其胸、腹部。对方后撤闪过，我即用右勾拳击打对方胸腹部。（图94之1②③④）

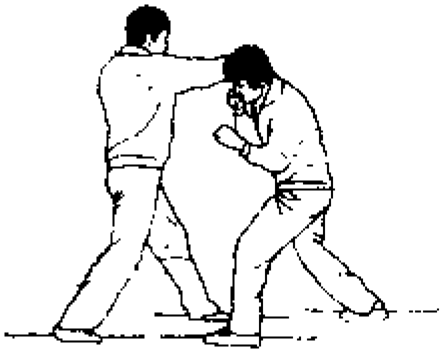


图94①

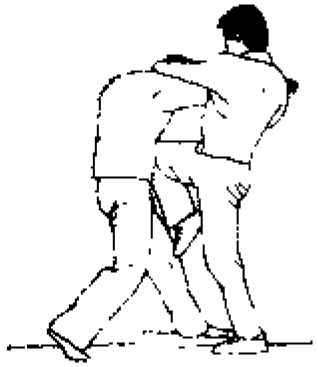


图94②

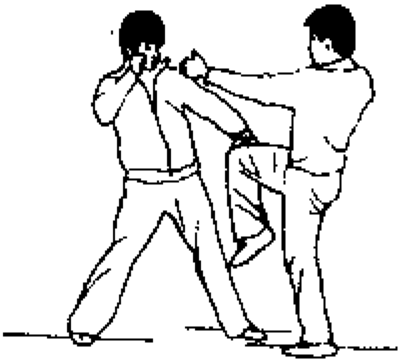


图94③

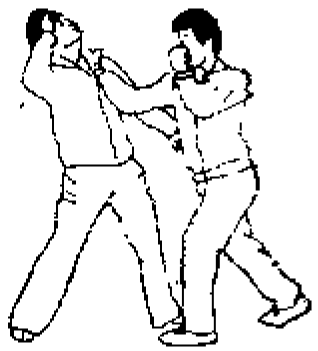


图94④

第二动：

弓步左托肘

右腿向前上一步，并屈膝半蹲支撑，重心移至右腿，左腿蹬直成弓步，与肩同宽并立腰。同时右拳收回抱于腰间，拳心朝上。左臂屈肘保持上动姿式，以腰带肘，肘尖领先，向下向前，向上猛力托出，大臂掀抬，左肩前送，肘尖向前，拳眼朝下，力达肘关节小臂一侧，身体随左肘托出向右微转稍展腹。眼看左肘。（图95）

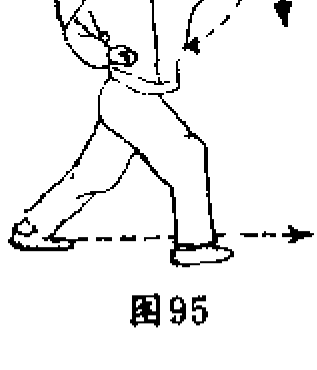


图95

要点：

上步与托肘同时，力从腰发，蹬地转髋。

易错：

没有蹬转髋、拧腰催肘，只是动肩、臂上抬。

纠正方法：

①两腿前后开立原地练习蹬地、转髋、拧腰的动作。但不发肘，体会腰发力。

②两人配合攻防过手练习。打沙包练习。

攻防含义：

与上动连用也可单用，勾拳落空对方挑托，或击中对方收腹低头，我即用左肘上托，击打对方下腭、头部或胸部。（图96①②）

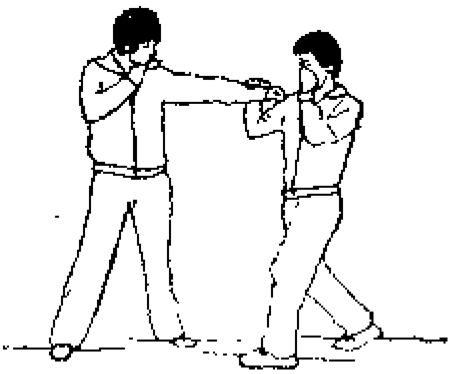


图96①

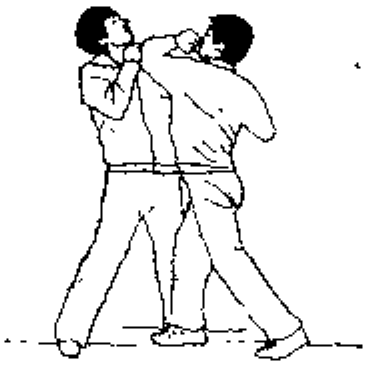


图96②

第四动：弓步右蹲肘

左腿向前上一步。重心移至左腿并屈膝半蹲，右腿蹬直成弓步。同时右臂屈肘，大小臂夹紧，大臂掀抬上举，以肘尖领先，以腰带臂由上向前下方用力下蹲，大臂前送，肘尖向下力达肘关节，拳眼向后，小臂垂直。含胸收腹，上体微向左转。左臂屈肘，大臂后拉收回腰间抱好。拳心朝上，眼看右肘。（图97）

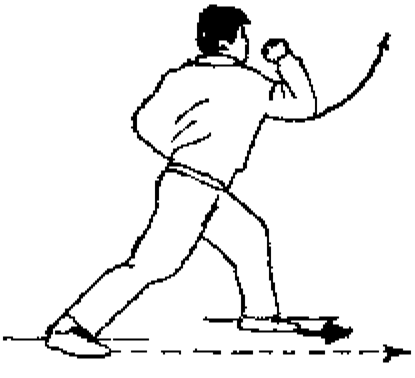


图97

要点：

以腰带臂，大臂环绕一周，肘尖领先，力达肘关节。

易错：

①右臂没有掀抬向后向上绕环，

而是向前向上直线下蹲。

②腰部没有拧转，胸部没有开合动作，肘下蹲无力。

纠正方法：

①加强模仿练习，强调大臂绕环一周下蹲。

②练习两臂屈肘上举，猛烈含胸收腹下蹲的动作。然后过渡到一臂从后上举下蹲肘。强调以腰带臂，肘尖领先。

攻防含义：

单用此动作或是与上动连用都可。托肘对方仰头闪过，我速用右肘下蹲，击打对方胸、肩颈部或后脑。（图98之①②）

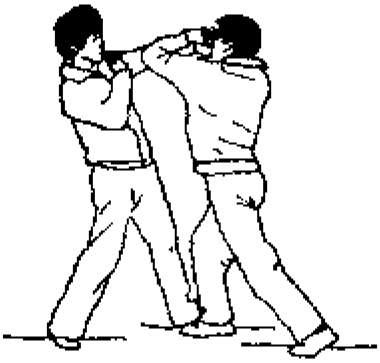


图98①

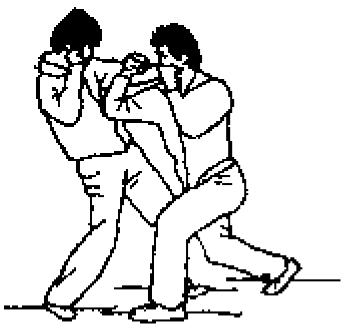


图98②

第五动：

进步右磕肘

右腿上前一步，蹬直站立，重心移至右腿，左脚跟进，脚跟抬起，两膝挺直，立腰成站立步。同时右臂保持屈肘，小臂内扣，以肘关节外侧领先，大臂快速向前上方抬起端平，用力上磕，大臂前送，力达肘关节外侧端，肘高于肩。同时身体微左转，左手变掌自然按住右拳背，并用力下压，给右肘一个加力。（图99附反面图）

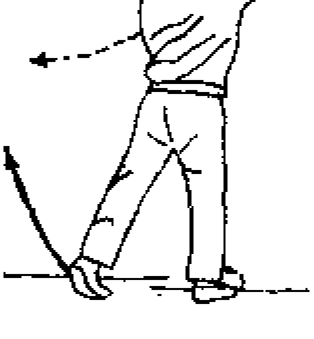


图99

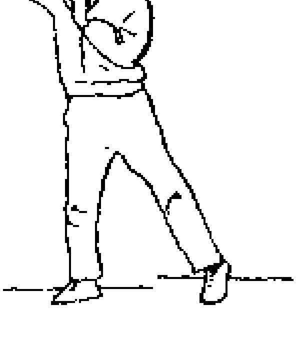


图99附反面图

要点：

肘关节猛力上磕，送肩，送肘高于肩，力达肘关节上端。

易错：

①两腿屈膝，重心低。

②耸肩、肘高抬不够，上磕无力。

纠正方法：

强调要点，示范，说明用法与击打部位。

攻防含义：

此动作可接上动连用，也可单用。蹲肘不管击中否，用磕肘的方法击打对方下腭部位。（图100之①②）

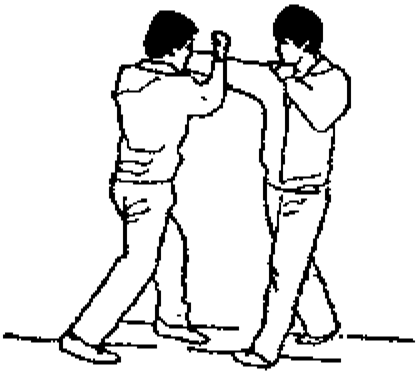


图100①

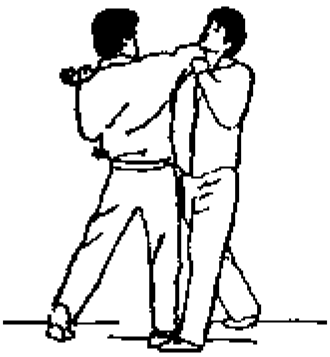


图100②

第四段：

（往回打）

组合三：

第一动：

左提膝独立支撑防守型实战姿式（左势）

接组合二最后一动。上体左转，右脚尖内扣，右腿蹬直站立，重心压于右腿，左腿屈膝侧抬起，大腿低于腰，小腿低于大腿，脚尖勾起成独立支撑。上体右侧倒并立腰做向左转。两臂与格斗拳第四动实战姿式同，头向左转，眼看前方。（图101）

图101

要点：

支撑腿蹬直，重心平稳，上体右侧倒，腰向左拧转，左腿收抬。

易错：

左腿收抬过高，上体侧倒过大。

纠正方法：

多练习独立支撑，强调立腰，提高平衡能力。讲解实战意义。

攻防含义：

此实战姿式防守严密，特别是防低腿的打击，便于防守反击及出腿攻击，可在对方猛烈进攻时，跳动撤出拉出距离，出腿猛力堵击，然后落步用拳反击。（图102）

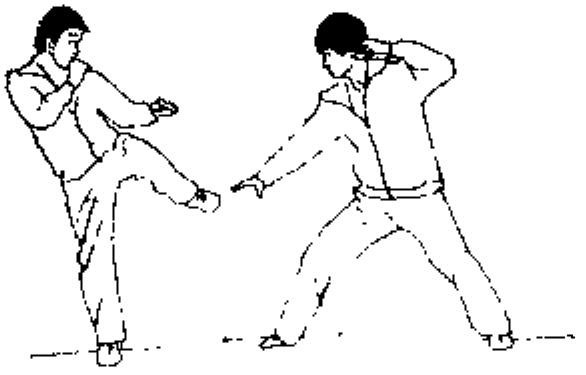


图102

第二动：左低铲腿左直拳

（1）铲腿：右腿支撑站立，重心落于右腿并微屈，上体右侧倒，左脚拇趾上挑，踝关节外旋并内扣，脚心朝下踝关节勾紧，以脚外侧领先，左腿由屈到伸，膝髋迅速挺展，向前下方铲出，与膝同高，力达脚外侧。两臂保持原来姿式不动。（图103之①）

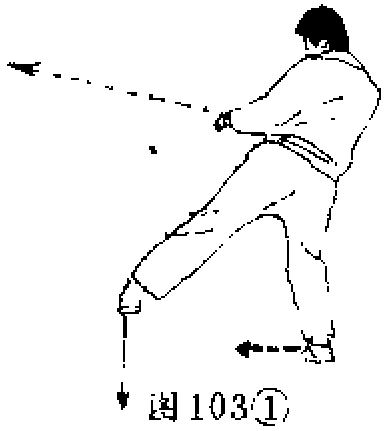


图103①

（2）左直拳：上动不停右腿蹬地，上体前倾微前探，左腿随之迅速向前落地，重心落于左腿并蹬直站立，右脚滑动跟进半步，脚跟抬起微屈膝成站立步。同时左拳随落

步迅速向前直向冲出，拳心朝下成俯拳，力达拳面，塌肩，肘伸直。右臂不动，下胯微收，眼看左拳。左拳冲出后并速屈肘回收，放于身体左前侧。（图103之②）

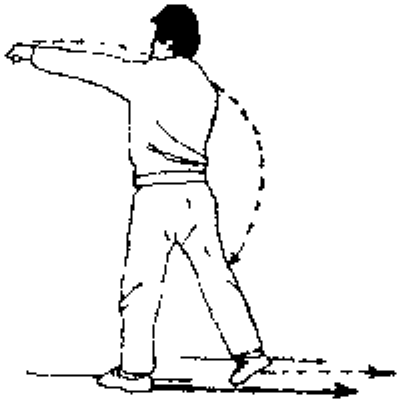


图103②

要点：

①铲腿时膝从屈到伸；踝外旋并内扣，膝挺直，力达脚外侧面。

②蹬地迅速，落步出拳，快打快收。

③铲腿冲拳上体要侧倒前探，两动作要连贯快速。

易错：

①支撑腿屈膝不够，重心高，铲腿向下用力，距离太近。

②力点不对在脚心，挺膝不够形成上撩。

③出拳有上撩动作，而不是直打。两动不连贯，结合的不紧凑。

纠正方法：

①反复体会，结合实战过手练习，讲解用法提倡连贯快速。

②原地与行进当中的单个动作练习，强调要点。快打快收。

③击打稍远点距离的木桩、沙包，要求铲腿侧身低重心往远打，出拳时蹬地，多往前进步并前探。提高动作连贯性、拳腿速度与攻力。

攻防含义：

此动作便于主动攻击，上下结合，拳腿连击，虚实配

合，取下打上，用腿引诱，用拳打空档。或用腿堵击对方的高腿，阻击其攻击路线，然后用拳反击。铲腿打其小腿胫骨处，膝关节或踝关节，左直拳多用于击打头、胸部。（图104之①②）

第三动：蹬山步左下格并步左上撩拳

（1）左下格：右腿向右后方撤一大步，半蹲支撑重心移至右腿，左腿滑动跟进撤一大步与右脚并拢，脚尖点地，脚跟抬起，屈膝成丁步。同时左拳握紧，左臂屈肘回收，肘关节向上翻，左小臂向上经右、向下、向左划弧外格挡至身体垂直面左侧，力点在小臂桡骨中部，拳心向后，提肘，肘尖向左；右臂屈肘放于身体右侧，保持原来姿式。上体微向右侧倒。（图105之①附反面图）

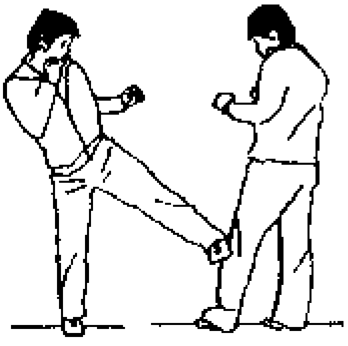


图104①

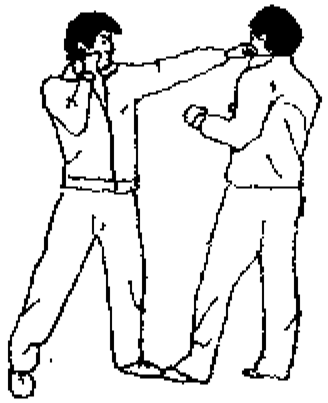


图104②

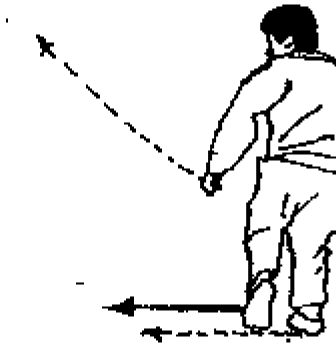


图105①

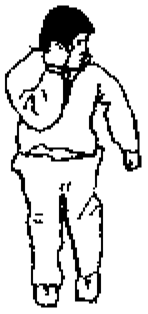


图105反面

（2）左上撩拳：上动不停左腿向前上一步，右腿迅速跟进一步，与左腿并拢，左右腿均蹬直站立，膝挺直，脚跟抬起成站立式。在上步的同时，左拳由下向上向前撩出。拳背领先，以大臂带动小臂，小臂与腕关节抖动成鞭打动作，力达拳背。在肘关节伸直的刹那迅速收回，自然放于体前。右臂右拳不

动，保持原来的姿式。上体微前倾。（图105之②）

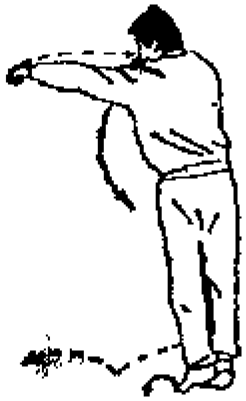


图105②

要点：

撤步灵活，进步迅速，下格挡到位，上撩拳有弹劲成鞭打动作，快打快收。

易错：

①格挡成为向下截的动作。

②上撩拳肘，腕没有抖动鞭打动作，而是整个臂向上挥摆。动作僵硬，方法错误。

③步法不灵活，衔接不紧凑。

纠正方法：

①做两人配合攻防练习，一方右横弹踢其左肋部，另一方向下向外格挡，体会力点与防守位置。

②原地与行进间练习滑步上撩拳的动作，强调肘腕抖动的鞭打动作，肘送拳背。

③用上撩拳的方法击打沙包。体会要点。

攻防含义：

对方用正蹬成横弹腿的方法向我肋、腹、裆等部位踢来，我即迅速用左臂向下外格挡防守，然后速用左上撩拳的方法击打对方下腭或面部。（图106之①②）

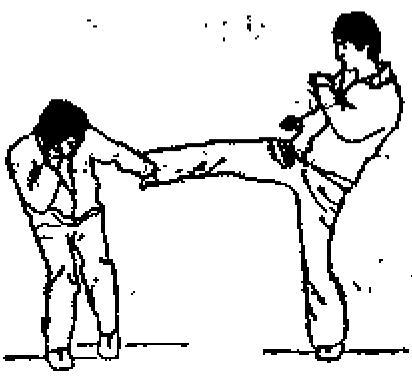


图106①

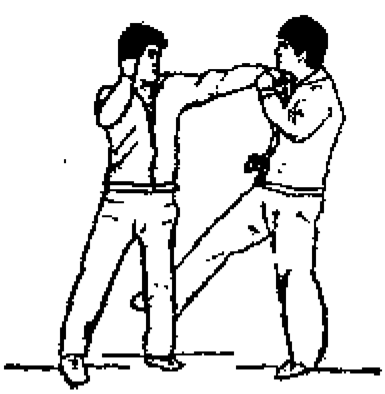


图106②

第四动：右勾踢右侧踹

（1）勾

踢：左脚尖外展45°上半步，屈膝半蹲支撑，重心落于左腿。上体微向左侧倒。同时右腿屈膝脚尖勾紧，挺展髋，以大腿带动小腿由右后向左前方勾踢，收髋微向右侧拧腰，力达踝关节内侧，脚跟擦地，（同第二段第16动②）左臂屈肘收回，肘尖向下，大臂夹紧贴肋，小臂垂直，拳心朝里，护于体侧。右臂微屈肘自然放于身体右侧。（图107之①）

（2）侧踹：上动不停右腿迅速屈膝收髋侧抬起，与髋同高，脚尖勾紧，大小腿折叠，然后迅速向前踹出，膝髋展开挺直，力达脚掌。两臂保持上动拳式不动，上体左侧倒，胸腹微展。头向右拧转，眼看右腿。（图107之②）

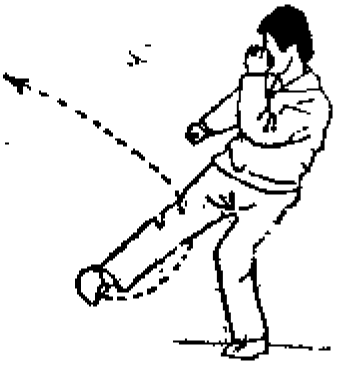


图107①

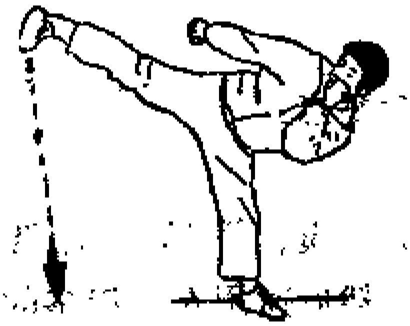


图107②

要点：

①勾踢与侧踹连贯快速，有力。

②勾踢时支撑腿半蹲降低重心，侧踹时髋腹展开，膝挺直，力达脚掌。

易错：

①动作不连贯。

②勾踢重心高，直腿支撑。

③侧踹时支撑腿弯屈，收髋收腹腿无力。

纠正方法：

①加强两人一组攻防练习，体会动作连贯性，用法与用力顺序、力点等。

②分解单个动作练习，体会要领，改进技术。多做示

范，强调要点。

③踢打木桩或沙包，体会力点，加大攻力，改进巩固技术。

④行进当中反复做重复性的勾踢侧踹，强调连续性与动作速度。

攻防含义：

此动作便于主动进攻，是多用于主攻的方法，也可做防守反击，即是连环腿，又是上下虚实配合的方法，敢上打下。当勾踢对方脚跟、踝关节部位时，不管击中否，迅速收腿用侧踹的方法击打对方胸、腹、肋等躯干部位。（图108之①②③）

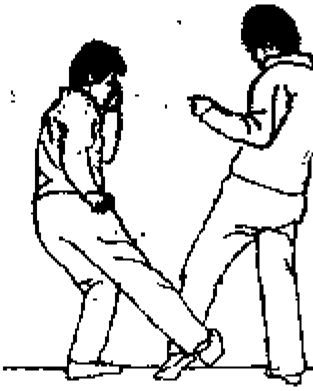


图108①

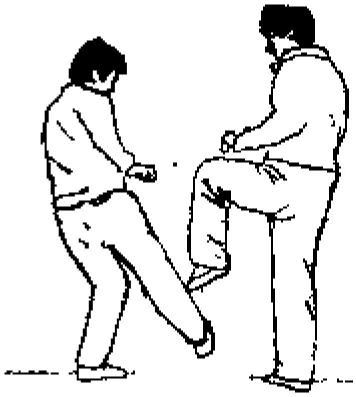


图108②

第五动：下潜反背横拳右砸颈摔

（1）下潜反背横拳：右腿迅速在左前方落地，脚尖内扣，两腿微屈膝半蹲，含胸收腹，头微低，重心在两腿之间成下潜动作。然后迅速蹬直站立，上体立起，重心落于右腿。上体立腰迅速左转270°。随转体以腰带臂，左臂伸直打开，拳背领先向左后上方斜向横扫击出，与肩同高，力达拳背，扫至身体左前方，肩充分打开。右臂屈肘收回，大臂贴

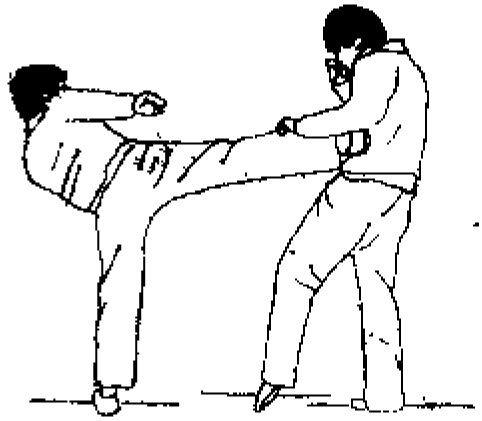


图108③

肋，小臂垂直，肘尖向下放于身体右侧，拳心朝里。在左拳横扫的同时左腿蹬地微提膝，以右支撑腿为轴顺惯性，迅速向左后方撤一大步，落于左前方成前后开立步。动作完成后左臂打开，身体正对前方。（图109之①②附反面图）

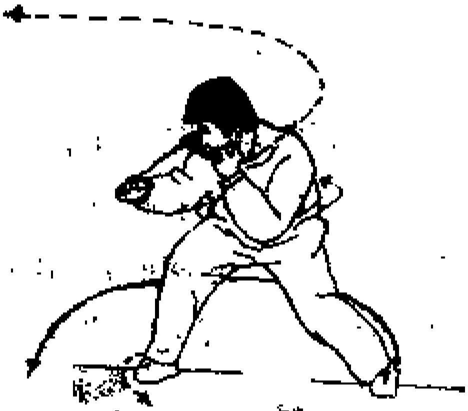


图109①

（2）砸颈摔：上动不停，重心移至左腿，上体前倾并微向左侧闪，左腿微屈膝支撑。右腿微提膝前伸至支撑腿前方，然后迅速后撑，力达小腿后侧部位。膝挺直与肩同宽成弓步。在右腿后撑的同时，右臂配合右腿，微屈肘，拳握紧，以小臂尺骨一侧领先，向左前、斜下方猛力砸出，大臂前伸，拳心朝左斜上方并高于肩，力达小臂尺骨中部腰及上体配合向左拧转。同时左臂屈肘收回，肘尖向下，小臂垂直，大臂贴肋，拳心向里，放于身体左侧，眼看右拳。（图109之③）

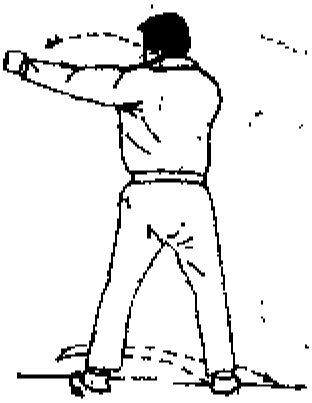


图109②

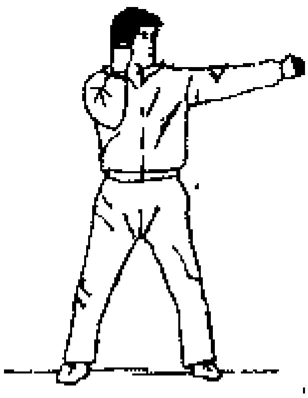


图109反面

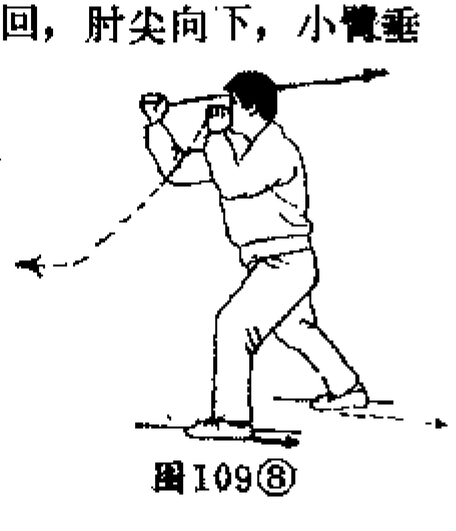


图109⑧

要点：

①下潜迅速，两膝微屈重心降低，转体撤步快速，以腰带臂，顺惯性将左拳斜向横扫击出，肩打开。

②右砸拳与后撑腿同时完成，形成对偶力。

易错：

①没有下潜动作，两腿站立而不屈。

②转身时后仰，左腿提膝过高，拳打的太平，重心不稳。

③撑腿砸颈动作脱节，没有合力，腰不拧转。

纠正方法：

①讲解实战用法，两人配合攻防过手练习，体会动作用法，及用劲顺序，提高动作质量。

②分解动作练习。单个动作下潜、转身横拳，砸颈撑动作练习。强调要点，反复体会，巩固技术，体会发劲，改进动作。

③用反背捶击打沙包。

攻防含义：

此动作可用于防守反击，也可用于主动攻击，既可单用又可连用。对方用右摆拳或直拳方法击我头胸部，我上右步转体同时下潜或格挡，然后速用左反背横拳击打对方头、面部。对方下潜或右臂格挡，我即上右步至对方身后别住其右腿后侧用力后撑，同时速用小臂砸其左肩颈部或头、胸上方等部位，将其打倒。

（图110之①②③④附反面图）

组合四：

第一动：四六步诱攻型实战姿式（左架）

上动结束后右腿向

图110①

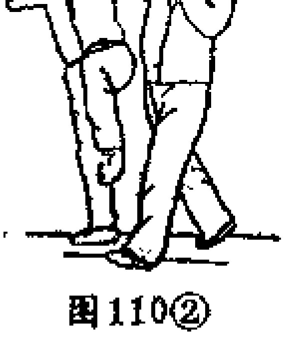


图110②

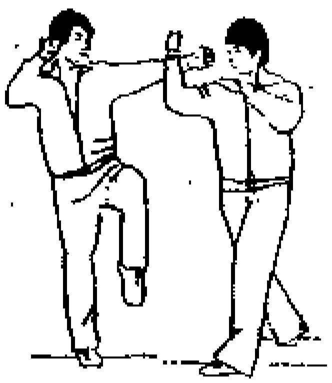


图110③

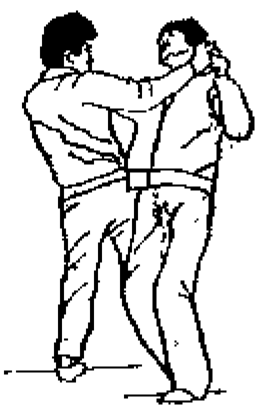


图110④

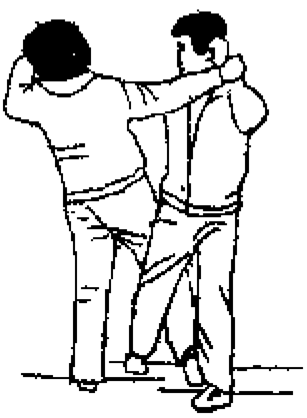


图110④反面

右后方撤一小步，屈膝半蹲支撑60%重心，左腿稍后滑动，微伸直稍弯屈支撑40%重心，成弓马步，左脚尖微内扣。身体随之向右侧稍拧转。撤步同时右臂屈肘收回，放于身体右侧，大臂侧抬与肩同高，小臂内旋右拳变掌，掌心朝上，肘尖向外，撑架于右侧头上。左拳变掌，左臂向左下方前伸，微屈肘小臂内旋，掌心朝下，与腰同高，放于身体左侧前方。腰微向右拧转，头向左拧转，眼看左手。（图111）

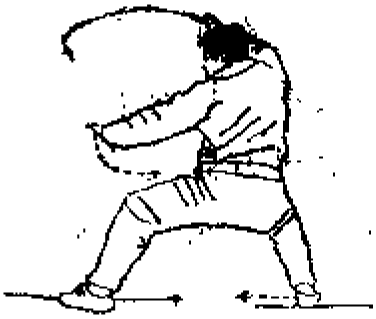


图111

要点：

重心靠后，两小臂内旋，两臂打开不要过大，并保持紧张处于防守状态。

易错：

两臂没有内旋撑劲。打开过大。

纠正方法：

示范、讲解说明意义，多模仿体会。

攻防含义：

此动作多用于防守反击，有意漏出空档，引诱对方出手攻击而待机反攻的实战姿式。漏出破绽造成假象，诱其出

手，防守反攻。左手常用来防下，右手常用来防上，前腿用来堵击对方。（图112）

第二动：右上格正蹬腿

重心前移至左腿屈膝半蹲支撑，右脚跟抬起脚掌着地。右掌变拳，右小臂由右向左横向格挡，小臂外旋并垂直，肘尖向下，拳心朝里与眼同高，力点在小臂尺骨中部。同时左掌变拳，左臂垂直放于体侧，小臂内旋并微屈肘，拳心向后。随右臂格挡，上体左转微拧腰，左腿蹬直站立，上体立起。同时右腿屈膝前抬起，脚尖勾紧，然后迅速向正前方蹬出，力达脚掌，膝挺直，立腰。眼看前方。（图113之①②）

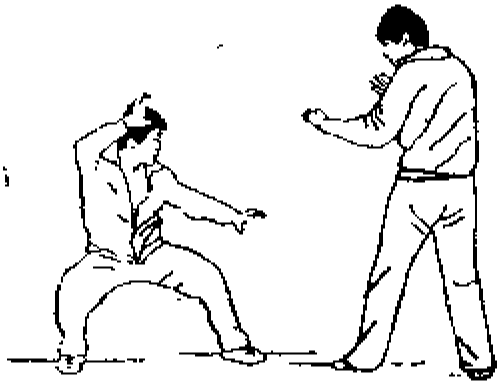


图112

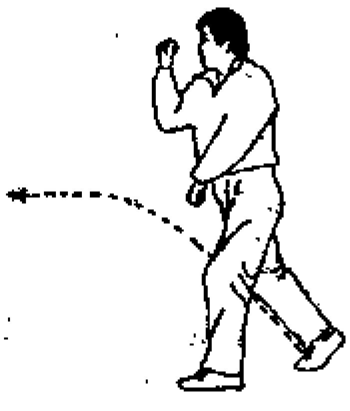


图113①

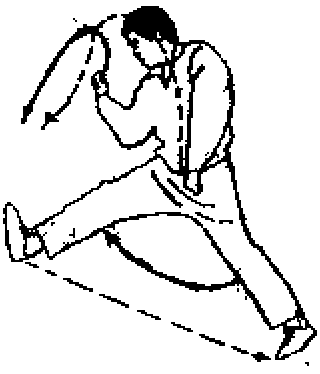


图113②

要点：

①格挡有力，身体拧转，重心前移屈腿支撑。

②蹬腿迅速有力，与髋同高，力达脚掌，支撑腿蹬直。

易错：

①格挡时腰不拧转而上体向右侧倒。

②蹬腿时支撑腿弯曲上体后仰。

纠正方法：

①提示要点讲解实战用法。

②分解单个格挡与正蹬动作练习，强调拧腰转体带臂格挡，正蹬时立腰。

③两人一组练习格挡防守及格挡正蹬还击的攻防练习，改进技术。

④击打沙包，体会力点与巩固动作，加大功力。

攻防含义：

此动作是防守反击的方法，对方用右正蹬腿或右横弹腿、右直拳等方法击打我胸、腹、头、肋部位时，我即用右上格挡的方法将其防开，然后速用右正蹬腿击打对方胸、腹部。（图114之①②）

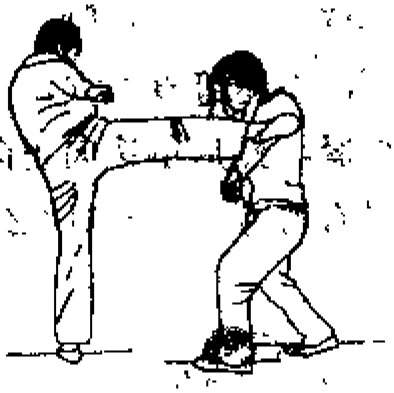


图114①

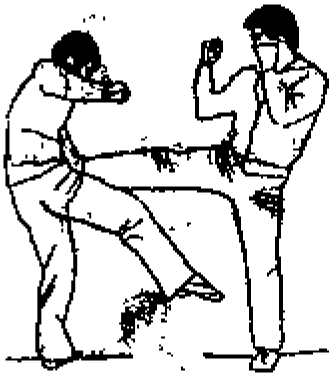


图114②

第三动 双砸顶膝

右腿前落并迅速站立，重心落于右腿。左腿屈膝，膝关节放松，大小腿夹紧，膝关节正面领先，由后猛烈向前上方击出，收髋收腹，膝高于腰，力点在膝关节正面。在顶膝的同时两臂屈肘自然向上抬起，两大臂平行与肩同高，放于两侧，然后小臂领先向前下方猛砸，力达小臂尺骨中部，两臂前伸微屈肘。身体正对前方，微前倾眼看右拳。（图115）

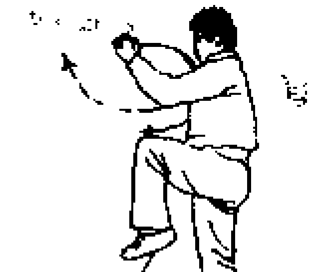


图115

要点：

①两臂下砸膝上顶，形成上下合力。

②上体微前倾，含胸收腹。

易错：

①两臂下砸肘屈过大，力点[illegible]肘尖。

②立腰挺胸，膝顶无力。

纠正方法：

①强调要点，示范，讲解攻防含义。

②两人配合攻防练习，巩固改进技术，体会力点及用法。

攻防含义：

此动作可与上动连用也可单独运用。当正蹬腿落空时或对方用拳击我头部，我即将其防开，用双臂砸其肩颈部，用左膝顶击对方裆部。（图116）

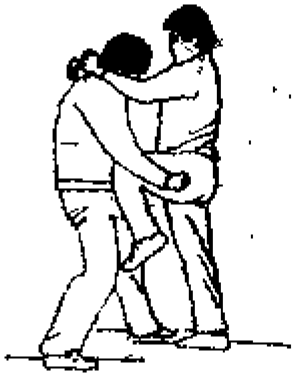


图116

第四动：插步左撅肘翻身右蹲肘

（1）插步左撅肘：左腿前落，脚尖内扣，屈膝半蹲，重心移至左腿。左臂速屈肘放于腹前，小臂平行，拳眼向上，肘尖正对前方。右拳变掌，掌心自然按于左拳面，掌尖朝下并屈肘。同时身体右转90°，含胸收腹，侧对前方。然后以左肘尖领先，迅速向左后、上方撅出，大臂用力向后上方撅抬，右手推送，肘高于肩，力达肘关节大臂一侧，大小臂夹紧，拳心朝后。在肘打出的同时身体前俯并微向左拧腰，右腿向左腿后方插一步，脚掌着地，脚跟抬起，膝关节挺直，两腿贴紧。头向左后拧转，眼看左肘。（图117之①附反面图）

（2）翻身右蹲肘：上动不停左脚以脚跟为轴，右脚以脚掌为轴，顺时针向右同向转动。同时上体以腰为轴带动向

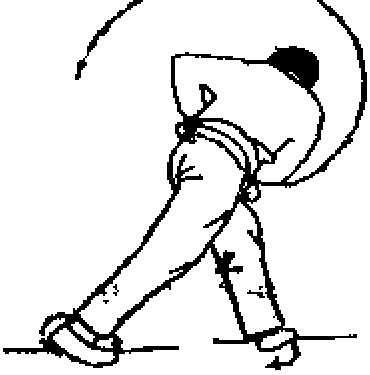


图117①

图117反面

右后平转180°，展腹。上体的转动带动右臂屈肘，肘尖领先，大小臂夹紧，大臂挥摆上抬，由上向右后方划一立圆360°，猛力向下劈击。拳眼向里，小臂垂直，肘尖向下，大臂下劈，比肩稍高。左臂屈肘夹紧，小臂垂直，大臂贴肋，拳心向里，自然护于身体左侧。动作完成时两脚平行开立。与肩同宽成开步站立。微挺胸展腹。（图117之②）

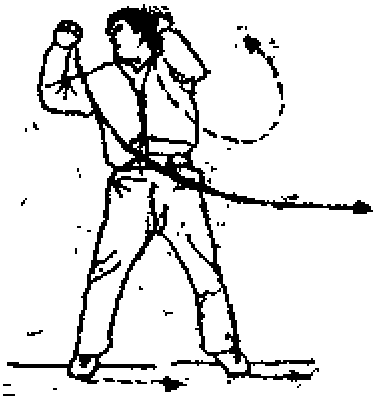


图117②

要点：

①落步时收肘，插步时献肘，重心落于左腿，脚尖外展，上体侧身侧倾并向左拧腰。

②以腰带动上体和右肘翻转，挺腹，翻转迅速，保持平衡。

③撩肘高于肩，向后上方撩，向后下方劈。

易错：

①撩肘不向上而直顶，与后顶肘相同。

②翻身劈肘不展腹平转，上体没有翻转动作。靠右臂带立腰转体，形成横回肘动作，动作无力而错误。

纠正方法：

①讲解动作用法，说明攻防含义，强调要点，两人一组

练习攻防实用手法，改进技术，体会动作与力点。

②分解动作练习，反复体会翻身蹲肘动作，强调肘划立圆。

③原地与行进练习插步翻身转体动作，不加肘。要求翻身快，展膀平转，保持平衡。

④说明后顶肘与撅肘的区别，并示范。原地练习开步左右后撅肘。

攻防含义：

此动作连用最佳，适用于防守反击。对方用摆拳击我头头部，我即上步靠近对方，同时俯身下潜并屈膝，降低重心，并迅速用左后撅肘的方法击打对方胸、腹、下腭、头部等，对方下按防守或撤步逃脱，我随即迅速翻身用右蹲肘打其右肩颈或头部等空裆部位。（图118之①②③④）

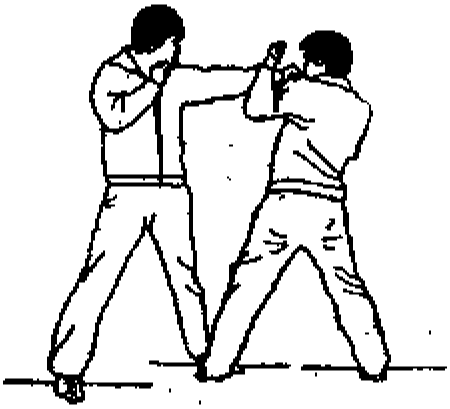


图118①

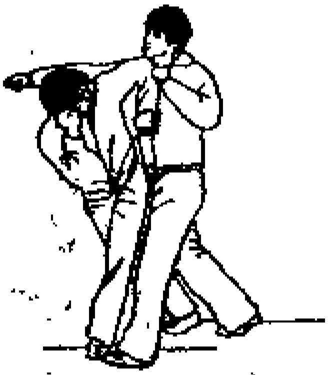


图118②

第五动：转身蹬山步左架右窝胜捶

身体左转90°正对前方。左脚向左前方

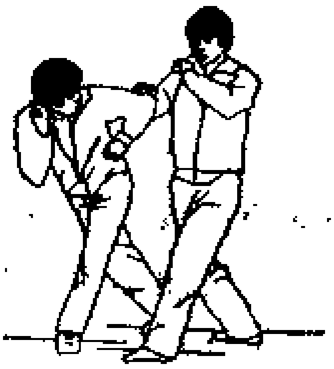


图118③

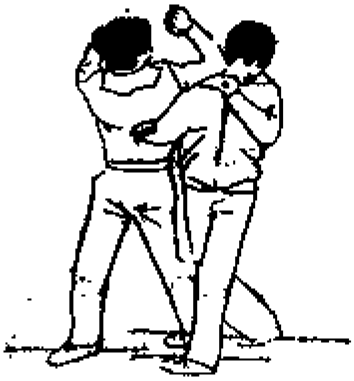


图118④

上一大步，脚尖内扣屈膝半蹲，重心落于左腿。右脚滑步跟进半步，脚掌着地，脚跟抬起，小腿与地面平行，膝与前脚跟15公分左右，两腿与肩同宽，成蹬山步。左臂由左向上屈肘架于头上，大臂掀抬，小臂内旋，肘尖向外，拳眼向下。右臂屈肘，大臂贴肋，拳通过腰间迅速向正前方平直冲出。拳眼向上成立拳，微屈肘。拳低于肩，与腹同高，塌肩力达拳面。上体微前倾，眼看右拳。（图 119）

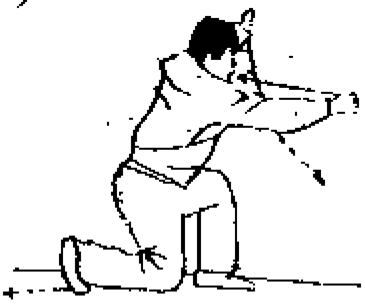


图119

要点：

①转身上步快，跟步迅速，出拳有力。

②转体上步、上架冲拳同时完成。

易错：

①转身上架与冲拳脱节，出拳速度慢。

②右臂太直，拳打的太高。

纠正方法：

①示范，讲解攻防含义，强调要点及打击部位。两人一组攻防过手练习，要求架打同时完成，巩固技术，改进动作。

②行进间练习转体上步成蹬山步动作，提高转身上步速度。

攻防含义：

对方从身后用右劈拳的方法或右直拳向我头部击来，我即迅速转身左臂上架其拳，并迅速上步贴近对方用右窝肚捶的方法打其腹部（图 120 之①②）

收式：

图120①

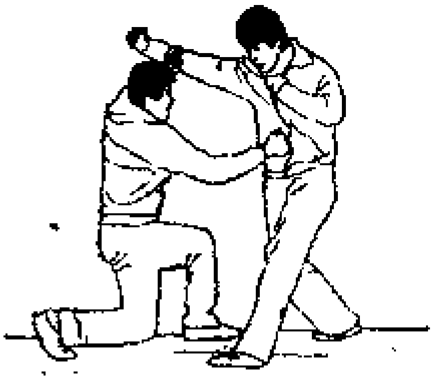


图120②

（1）四六步防守反击型实战姿式：（左架）

右腿后撤半步屈膝半蹲，脚尖外展，重心后移至右腿支撑60%重心，身体随之向右侧拧转。左腿不动，左膝稍伸直支撑40%重心，成弓马步，右臂屈肘后拉放于胸前，大臂贴胸，肘尖向下，右拳放于左腮前下方，拳眼朝后。左臂微屈肘下垂，肘尖斜向外，拳心向下，小臂内旋，斜放于左肋前，与腰同高。上体立直撤前探，腰微向左拧转。（图121之①）

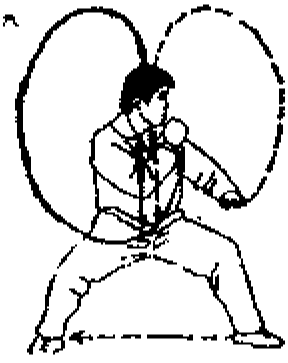


图121①

要领、易错、纠正、攻防含义与开始预备式第3动同。

（2）并步对拳还原：左腿与右腿并拢，脚尖向前，上体立起重心落于两脚上，两膝挺直成站立姿式。同时两拳变掌经体前由下向两侧分开，然后向上举起并变拳下压，两臂均划弧成立圆，拳面相对，拳眼朝里，小臂内旋放于腹前。颈部立直，眼看前方。然后两臂垂直，两拳变掌，放于身体两侧，还原成立正姿式。（图121之②③）

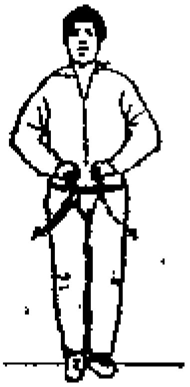


图121②

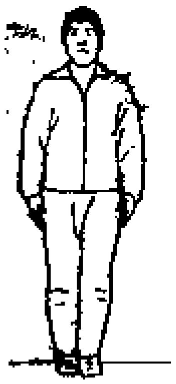


图121③

要点：

①分手时是掌，下压变拳。

②下压的同时并步成立正姿式。

第三章 攻防技术与战术

散手运动的攻防技术主要包括踢、打、摔、拿四种技法的进攻、防守、还击和反还击等。练习内容一般包括拳、掌、肘、腿、膝的各种基本攻击方法，以及上、下肢防守；拳腿攻防组合；防拳手、腿还击；防腿手、腿还击；倒地和摔法；膝肘的应用；条件实战和实战；擒拿和夺凶器等等。在练习过程中，除单人模仿、空击、强化、体会动作外，还要着重加强双人的攻防练习，不断改进技术动作，提高距离感与动作的实效性、速度和熟练性，消除对对方拳腿攻击动作的恐惧感，加强拳腿攻击动作的质量和打中对方身体时的肌肉感觉，增强实战意识，初步掌握打击对方的时机和简单的战术运用，为实践打好基础，作好准备。另外要配合辅助练习，把身体各方面素质提高上去，从而不断提高攻防技术水平。

战术是指导与运用技术动作、促进技术的发挥、战胜对手的原则和手段。练习者不仅要学会技术，而且要掌握战术，并能在激烈的格斗对抗中，随机应变，正确运用方能取胜。技术与战术相互配合、促进，是不可分割的一个整体，它们互相作用、互相制约。望练习者努力掌握，并根据自己的特点反复在实践中摸索、体会，不断地总结出一套适合于本人技术特点发挥的完整战术体系。

第一节　基本进攻技术

一、上肢进攻

上肢进攻是用两臂来攻击对方的方法，主要包括拳法、掌法和肘法。

拳法：

拳法是攻防技术中的主要进攻方法，常用于打击对方头部和躯干，一般包括直冲拳、摆拳、勾拳、反背和转身反背拳、劈拳和挑拳、崩拳和撩拳、盖拳和栽拳等等。

1. 左直冲拳

用于打击对方面部或胸部。从左实战姿式开始，左脚向前滑步，右脚跟滑，同时左臂由屈到伸并内旋，左拳向前直线击出，左臂前伸直，左肩前顺，拳心向下。右拳收回至右下颌处，眼视前方。拳击出后，利用弹力速收回。（图1）

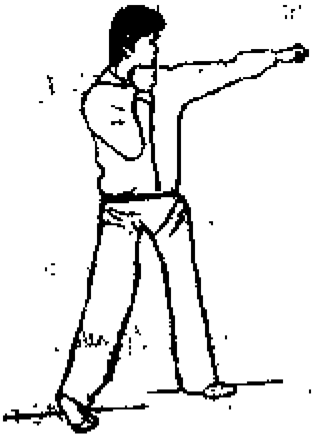


图 1

要点：

出拳前不要回拉，不可撅肘，拳走直线。拳与肩平，不可耸肩，从松到紧、从紧到松，身体重心略向前移。

易错：

①耸肩，出拳紧张，动作僵硬，速度慢。

②出拳前拳回拉，有预摆。

③撅肘。

纠正方法：

①模仿出拳、慢动作练习，不用力，要求放松，拳要长。

②分解动作练习，上步出拳，跟步回收，直去直回。

③听击掌，一步一拳，从静止到做动作。

2.右直冲拳

用于击打对方面部或胸部。从左实战姿式开始，左脚向前滑步，右脚跟滑，同时右臂由屈到伸并内旋，右拳向前直线击出，右臂伸直，右肩前顺，拳心向下。身体同时向左迅速猛力拧转，右脚蹬地，重心前移，脚跟抬起。左臂屈肘，左拳收至左下颏处，眼视前方，拳击出后，腰和拳利用弹力迅速收回。（图2）

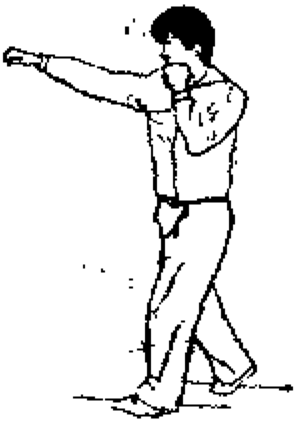


图 2

要点：

同左直冲拳。只是蹬地、转体拧腰冲拳和收左拳要同时完成。力从腰发、出拳迅猛。

易错：

出拳无力，没腰劲。其它同左直冲拳。

纠正方法：

专门练习蹬地、拧腰、右髋前撞、反弹收回的动作。先不出拳，然后带动出拳发力。其它同左直冲拳。

3. 左摆拳

用于击打对方右侧面部。从左实战姿式开始，左脚向左闪步，右脚跟进，左臂略前伸，肘关节微侧抬，随即向右弧形平扫摆击。大小臂夹角大于90°，腕关节微内收，拳面领

先，拳心向下。同时上体微向右转、含胸、收腹。右拳收至右下腭处。眼视前方。 （图3）

要点：

滑步、摆拳、转体要协调一致，摆拳时不要拉臂、掀肘，小臂微内旋。

易错：

拉臂、掀抬肘；动作过大，有后摆动作。

纠正方法：

模仿练习、慢动作体会。强调动作开始时，臂前伸、微抬肘，上体微向右拧转。示范。

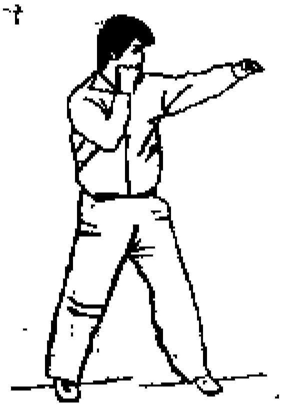


图 3

4. 右圈摆拳

用于打击对方左侧面部。从左实战姿式开始，右脚向右滑步，左脚跟进，做向右滑步，或做右闪步。右臂略前伸，肘关节微侧抬，向左弧形平扫摆击，腕关节微内收，大小臂夹角大于90°，拳面领先、拳心向下。同时上体微向左转，含胸收腹。左臂屈肘放于左下颌处。眼视前方。 （图4）

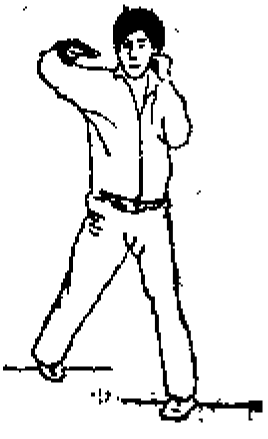


图 4

要点、易错、纠正皆同左摆拳。

5. 左勾拳

用于打击对方胸、腹部及下腭面部。从左实战姿式开始，左脚向左滑步，右脚跟进，做向左滑步，两腿弯屈，重心降低、前移，多压于左腿。同时左臂屈肘，左拳略向下并外旋，迅速由下向右上方勾击，拳心朝里，与胸同高。出拳时上体略前倾并微向右拧转，左髋前顶，腰髋发力，拧振后迅速回

收。右拳收至右下腭处，含胸收腹，眼视右前方。（图5）

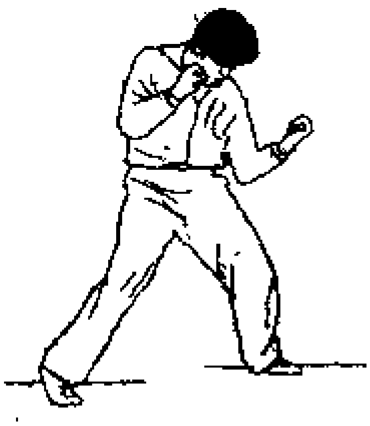


图 5

要点：

在出拳过程中，滑步、转体、拧腰、振髋要协调一致。腰髋发力，拳打振劲，短而快速。

易错：

①大臂后拉，动作过大。

②腰劲不够，出拳没有振动。

③肘从直到屈，靠屈肘发力。

纠正方法：

①后背靠墙或物，阻止后拉大臂，采用大臂贴肋的方法进行出拳纠正练习。

②左肘关节顶住左髋，靠挺髋转体催动发力、出拳，然后快速收回。或用绳把左肘与左髋腰捆在一起、体会发力。

③要求肘关节夹角不得大于90°，出拳时角度基本不变。先模仿慢动作练习，而后再发力。

6.右勾拳

用于击打对方胸部、腹部及下腭面部。从左实战姿式开始，右脚向右滑步，左脚跟进，做向右滑步，也可做右闪步。两腿弯屈，重心降低并稍靠右腿。同时右臂曲肘，右拳略向下并外旋，迅速由下向左上方勾击，拳心朝里，与胸同高。出拳时上体略前倾并微向左拧转，右拳前顶，腰髋发力，拧振后迅速回收。左拳收至左下腭处。含胸收腹，眼视左前方。（图6）

要点、易错、纠正同左勾拳。

7.转身反背横拳

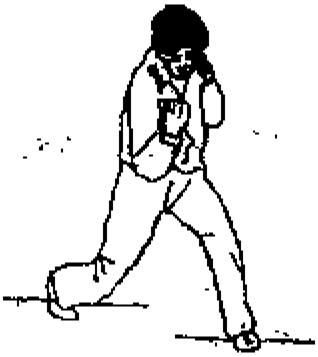


图6

之一，右反背横拳。用拳击打对方右侧面部。从左实战姿式开始，两腿微屈膝半蹲，含胸收腹，弓腰，微低头下潜。然后两腿蹬直站起，左脚为轴，上体由右向后、向前转体360°，右腿屈膝抬起随之转动。同时右臂伸直并打开，在转体的带动下顺惯性，迅速向右后方横向扫击，拳与肩平，拳眼朝上，拳背领先，力达拳背。左臂屈肘收回，放于左下腭处。然后落步还原成实战姿式。（图7之①②③）

要点：

转体迅速，以腰带臂并伸直，横向抽扫，力达拳背。

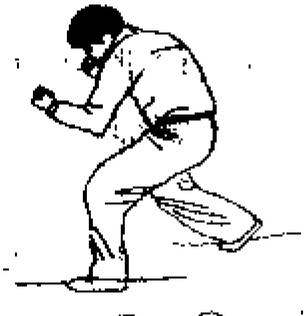


图7①

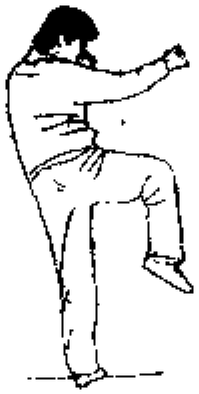


图7②

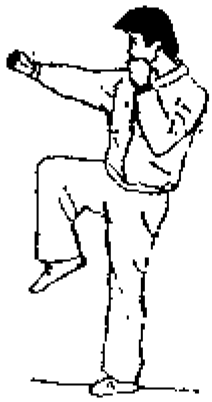


图7③

之二，左反背横拳。用于打击对方左侧面部。从左实战姿式开始，上右步，重心移至右腿，右脚尖内扣，上体左转，同时双腿屈膝下蹲，含胸收腹，低头下潜。然后右腿迅速蹬直并拧腰，以右脚为轴，身体向左后方转体270°，左腿屈膝抬起随之转动，落于左前方。同时左臂伸直并打开，用左反背横拳向左后方横向扫击。右臂屈肘回收，放于右下腭处。然后还原成实战姿式。（图8之①②③）

要点：

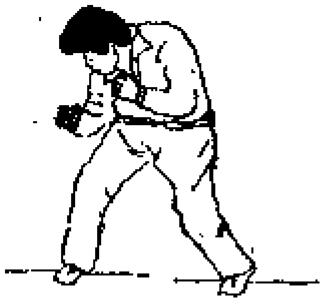


图 8①

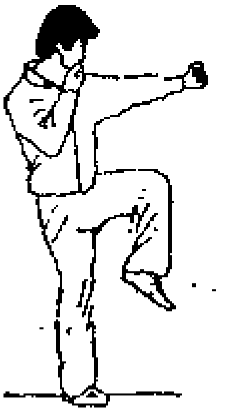


图 8②

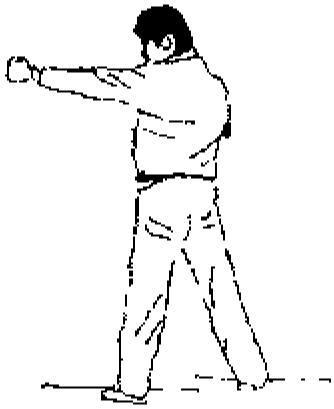


图 8③

上步转体连贯协调，左拳稍有点儿自上向下弧线抡扫，保持平衡。

之三，右圈摆拳接左反背横拳：从左实战姿式开始，上右步用右圈摆拳击打对方头部，然后迅速向左后方转体用左反背横拳击打对方左侧面部。（图 9 之①②③）

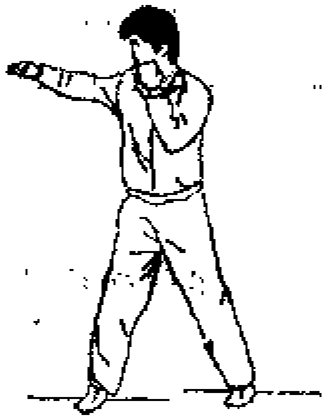


图 9①

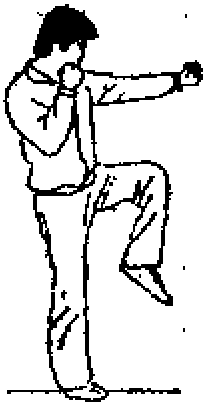


图 9②

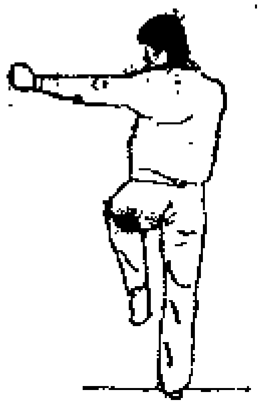


图 9③

要点：

转体快速，动作连贯。

易错：

①转体速度慢，重心没前移。

②拳的路线不对，上下晃动。

③腰劲不够，转体不充分，没有立腰，平衡不稳，身体晃动。

纠正方法：

①反复练习一腿支撑为轴，立腰转体动作。强调转体迅速，支撑腿蹬直并立腰，保持平稳。

②原地练习转体反背横拳，要求以腰带臂，不提膝。

③出拳前回头看，把握出拳路线。

④练习扣步快速转体动作。

8.反背弹拳

用于击打对方外侧面部。从左实战姿式开始，两膝从屈到伸，后腿蹬直，重心移至左腿，左拳以拳背领先，由右向左前方弧线击出，拳眼朝上，力达拳背。出拳同时，肘关节由屈到伸，挺直的刹那间迅速弹回成屈肘，腕关节微抖动，送肩，探腰，上体微向右拧转。右臂屈肘，右拳放于右下腭处。与右反背弹拳动作相同，方向相反。（图10）

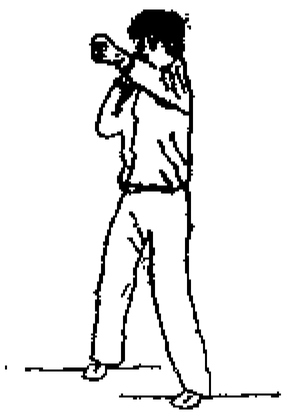


图10

要点：

出拳时肘关节发力，快速抖动并弹回，力达拳背。弧线击打。

易错：

肘关节屈伸不充分，抖动不够，过分送肩、展胸，上体后仰。

纠正方法：

①分解练习肘关节屈、伸、屈的反弹抖动动作，逐步加快速度。

②完整动作练习，强调上体微侧转并含胸收腹，探

肩。

9．盖拳

用于击打对方头或面部。从左实战姿式开始，右臂屈肘夹紧，大臂侧抬，小臂内旋；同时以拳心领先，大臂前送，小臂下压，向前下方扣击盖打，力达拳心。拳打出时肘关节微屈，盖打后迅速收回。身体随之向左拧转。左臂屈肘，左拳放于左下腭处。（图11）

要点：

盖压有力，转体配合，动作小巧而快速。

易错：

揣臂抬肘过高，抡大臂，大抡大盖。

纠正方法：

①原地练习屈肘盖拳，要求大臂贴肋，小臂向下压盖，用腰的左右拧转带动拳发力。

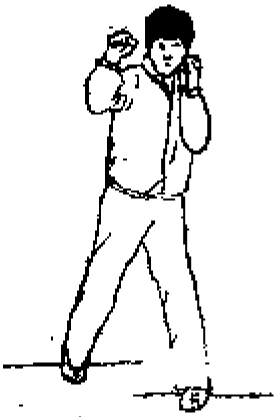


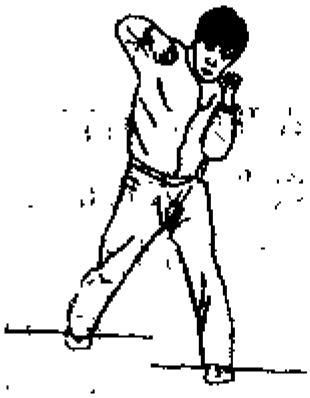
图11

②从大臂微侧抬屈肘开始，练习小臂向下压盖动作，体会小臂运动，不要抡大臂。

10．栽拳

用于击打对方肩颈部。从左实战姿式开始，右臂屈肘保持90°左右，大臂侧微抬，肘尖斜向上，肘高于肩，大臂由右侧向前下方摆动，肘关节划弧，拳面领先，拳心向里，向斜下方栽打，力达拳面。上体随之向左拧转并前俯，收腹含胸，弓背。打出后迅速收回。左臂屈肘，左拳放于左下腭处。（图12）

要点：



掀臂吊肘，大臂摆动，肘关节划弧，转体俯身配合，力达拳面。

易错：

①大臂不掀抬，小臂划弧挥摆。

②肘关节明显屈伸，转体不够。

纠正方法：

①练习屈肘肩绕行动作，强调掀吊肘并侧抬大臂。

图12

②原地练习开步上体左右拧转，带动拳向腹前下方栽打的动作。要求转体俯身，力达拳面。

11. 崩拳

用于击打对方面部。从左实战姿式开始。左臂由屈到伸，小臂外旋，肘尖向下，腕关节内扣。左拳从后向前，拳背领先，拳心朝里，快速向前成崩打动作，力达拳背。肘关节挺直的刹那迅速崩回成屈肘。上体随出拳微向右拧转。右臂屈肘，右拳放于右下腭处。（图13）

要点：

出拳时肘关节猛力抖动弹击崩打；微转体配合。

易错：

拳划弧，小臂有绕环回拉动作。

纠正方法：

示范、讲解，做拳心朝上直冲拳动作的辅助练习，逐步过渡到崩拳，要求腕关节内扣，肘关节弹崩，快打快收。

图13

12. 上栽拳

用于击打对方下额部位。从左实战姿式开始，左臂由屈到伸，小臂内旋，大臂微侧抬，左拳稍向下，腕关节内扣，拳背领先，向前上方弧线挥扬上撩，同时腕关节上挑，力达拳背。肘关节挺直的刹那迅速反弹回收，上体随之向右侧拧转，左肩前送。右臂屈肘，右拳放于右下腭处。（图14）

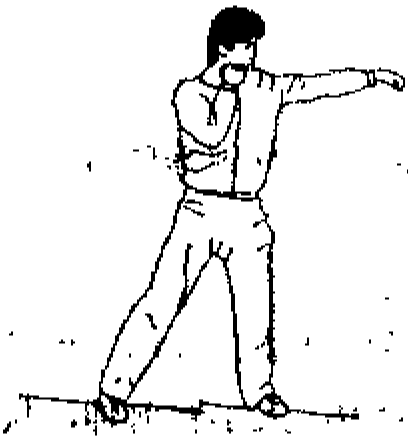


图14

要点：

左拳从下向前上方划弧上撩，腕关节上挑，力点在拳背。肘关节快速有力的屈伸，转体配合。

易错：

①左拳划弧过大，有回拉动作。

②肘关节没有明显屈伸抖动动作，直臂上撩。

纠正方法：

①慢动作模仿动作体会，强化动作路线。

②原地反复练习从屈肘开始小臂划弧，快到完成动作时停顿，然后小臂发力上撩，腕关节上挑动作。

③击打吊球，强调力达拳背，体会力点和肘关节发力抖动动作。

13.[illegible]

用于击打对方腹部。从左实战姿式开始，左脚前滑，右脚跟进，做前滑步，重心降低移至左腿。同时右大臂侧抬起，小臂内旋，右拳拳眼朝下，拳心向外，向前直线插出，力达拳面，臂伸直，右肩前送。上体随之倾身前探并向左转。左臂屈肘，左拳放于左下腭处。（图15）

图15

要点：

大臂侧抬，小臂内旋，俯身转体，右肩前探。

易错：

立腰、小臂内旋不够，上体没有前探。

纠正方法：

示范、原地反复体会练习抬臂内旋和俯身前探的分解动作。

14.劈拳

用于击打对方面部及肩颈部。从左实战姿式开始，做前滑步，重心前移至左腿。同时右臂微侧抬，大小臂前伸，从上向下猛力劈砸，拳眼朝上力点在拳轮。同时身体微向左侧拧转，右肩前送。左臂屈肘，左拳放于左下腭处。（图16）

要点：

举臂抬肘不要过大，顺肩立劈，身体侧转配合。

易错：

右臂抬拳过高、过大、有抡摆动作。

纠正方法：

分解动作及慢动作模仿练习，强化动作路线，强调发力顺序。

图16

15.挑拳

用于击打对方下腭部位。从左实战姿式开始，上右步重心前移至右腿，膝挺直，立身踮起。同时右臂前伸，从下向上直线直臂上挑，拳眼朝玉，力点在拳眼。上体左转，右肩

前送。左拳收至左下腭处。此拳常与劈拳连用。（图17）

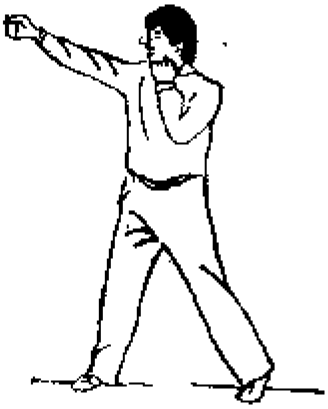


图17

要点：

上步挑拳，重心前移，转体送肩，直劈上挑。

16．撩拳

用于击打对方裆部。从左实战姿式开始，左肘侧掀抬，小臂内旋并屈肘回收，随之肘关节迅速伸直，左拳由上向下、从后向前撩击，力点在拳轮。肘关节挺直的刹那迅速弹回，身体随出拳向右侧拧转且微侧倒，重心移至右腿。右拳放于右下腭处。头左转眼视前方。此拳常同崩拳连用。（图18）

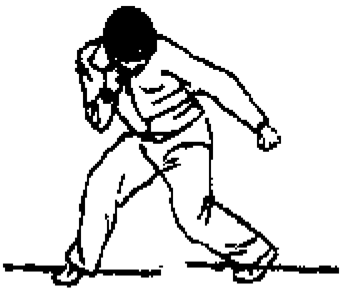


图18

要点：

出拳与转体同时完成，肘关节快速屈伸，有崩弹劲。

易错：

肘关节屈伸发力不够。

纠正方法：

重点练习大臂不动，小臂用力撩摆并收回动作。

17．平勾拳

用于打击对方的肋腹部。从左实战姿式开始，右肘微侧抬，右拳从右向左，由外向里屈臂划弧平击，拳心向里，与肩同高，大小臂夹角90°左右，力点在拳面。同时右脚蹬跪、合膝、合髋、腰随之向左拧转，重心稍前移，含胸、收腹，右臂屈肘，左拳放于左下腭处。眼视前方。（图19）

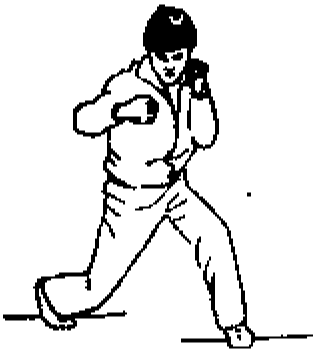


图19

要点：

出拳有力并与蹬地、合髋、拧腰转体协调一致。臂不后拉，大小臂角度不变，重心降低，

易错：

大小臂角度过大，出拳发力时有回搂动作。

纠正方法：

①原地做两臂屈肘侧抬，拧腰转体配合，左右出拳发力练习，主要体会动作路线与角度和协调性。

②击打沙包和手靶，体会发力。

掌法：

常用于攻击对方面部、颈部、腹部、肋部及裆部等部位，一般包括：插掌、劈砍掌、撩阴掌等等。

1.插掌

用于击打对方的咽喉、软肋、腋下、肩窝、太阳神经丛等部位。从左实战姿式开始，左臂由屈到伸，小臂内旋，掌心朝下，五指并拢，指尖朝前，向前猛力插击。（图20）

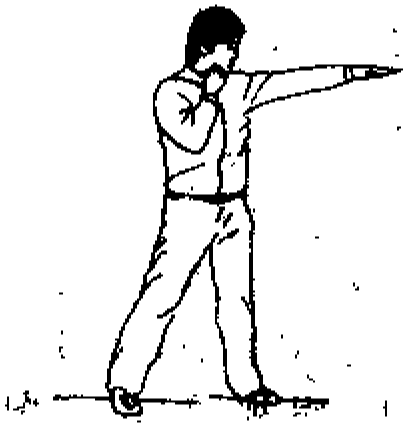


图20

要点：

出手快，力达指尖。

2.砍掌

用于击打对方肩颈部位及外侧面部。从左实战姿式开始，右臂由屈到伸，右手五指并拢，腕关节挺直，用掌外沿向前斜下方砍出，力点在掌外沿，上体随之微向左转。（图21）

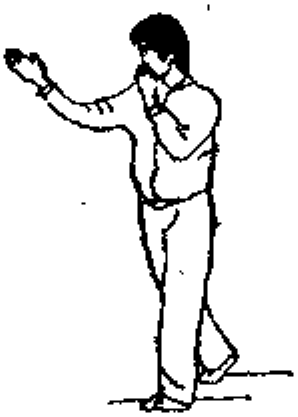


图21

要点：

掌走斜线，砍击有力。

3．撩阴掌

用于击打对方裆部。从左实战姿式开始，右臂由屈到伸。右手五指分开微卷屈，掌心朝上，微屈肘，由后向前上方猛力撩去，力达掌心。重心降低，身体随之向左拧转。（图22）

要点：

蹲身降低重心，撩击快速有力。

4．劈掌

用于击打对方背部及肩颈、后脑等部位。从左实战姿式开始，左臂由屈到伸，左手五指并拢，腕关节挺直，用掌外沿从上向下直线劈击，力点在掌外沿。重心前移，身体随之向右拧转。（图23）

图22

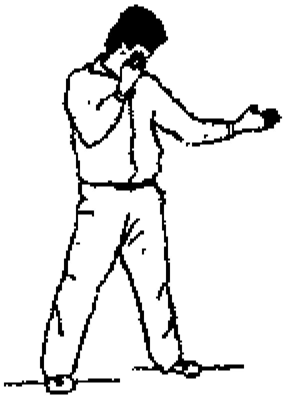


图23

要点：

掌走直线，劈击有力。

5．扑面掌

用于击打对方面部。从左实战姿式开始，右臂由屈到伸，右手五指分开微卷屈，掌心朝前，从上向下猛力扑抓，力点在五指与掌心。重心前移，上体微向左拧转。（图24）

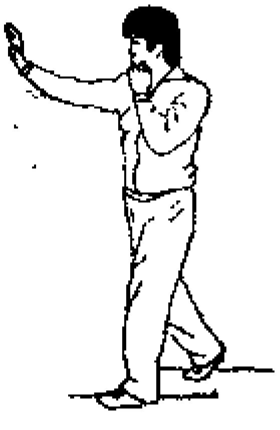


图24

要点：

连扑带抓、带搂，快速有力。

6.横推掌

用于击打对方鼻、咽喉、颈部、腹部等。从左实战姿式开始，右臂由屈到伸，小臂内旋，腕关节内收，右手五指并拢，掌心朝下，掌外沿领先，从后向前直击，力点在掌外沿。重心前移上体稍向左转。（图25）

要点：

小臂内旋，平推发力，肘关节快速屈伸，力达掌外沿。

图25

肘法：

肘法是上肢进攻动作中的主要方法。一般在与对方中、近距离的情况下运用，常用于击打对方躯干及头部。主要方法有顶肘、横肘和回肘，托肘和蹲肘，撇肘和盖肘等。

1.顶肘

用于击打对方腹、胸、肋、腰等部位。从左实战姿式开始，左臂屈肘夹紧并侧抬，与肩同高，拳心向下，大臂收合。随即左脚向左前方上一步，右脚跟滑，两腿屈膝、重心降低，同时腰微向左拧转，以腰带肘，肘尖领先向左前方直线顶击，力达肘尖。右臂屈肘，右拳放在右下腭处。（图26）

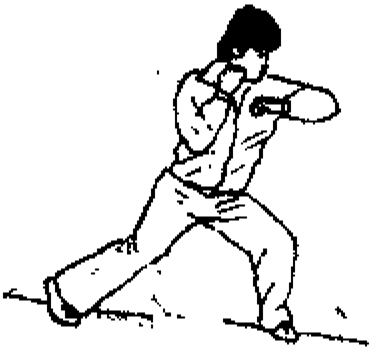


图26

要点：

以腰发力带动大臂前顶。重心降低，直线击打。

易错：

腰没有发力，大臂推摆。

纠正方法：

①慢动作体会发力顺序。

②打沙包体会腰劲与力点。

2．横肘

用于击打对方胸、腹、肋部。从左实战姿式开始，右臂屈肘夹紧，向右侧抬起，与肩同高，拳心向下。随之上体左转，大臂挥摆，以腰带肘向左前方横向击打，力点在肘关节小臂一侧。同时右脚蹬地，合髋，重心降低并前移。左臂屈肘，左拳放于左下腭处。见（图27）

要点：

蹬地转体拧腰带动肘发力。

易错：

拧腰转体不充分，肘无力。

纠正方法：

①模仿体会，强调蹬地转体。

②打沙包体会力点与发力，强调蹬地拧腰转体。

图27

3．蹲肘

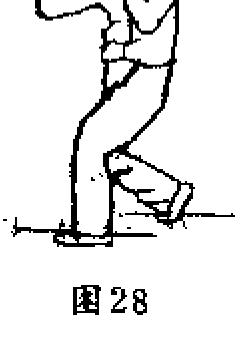


图28

用于击打对方胸、肩颈、头部等。从左实战姿式开始，右臂屈肘夹紧向右侧掀抬，以肘尖领先向前下方绕环划弧下蹲，小臂垂直，肘尖向下，拳眼朝后，力达肘尖。同时右脚蹬地、合髋，上体向左拧转，含胸收腹。左臂屈肘，左拳放于左下

腭处。（图28）

要点：

右肩绕环屈肘划弧下蹲，含胸收腹发力，拧腰转体配合。

易错：

大臂直起直落，肩肘关节没有划弧绕环动作，挺胸立腰。

纠正方法：

①原地做屈肘肩绕环动作，体会动作路线。

②行进间屈肘肩绕环蹲肘动作练习，强调先慢后快，上体左右拧转配合，含胸收腹，用力下蹲，体会发力。

4．托肘

用于击打对方下颌、面部、胸部等。从左实战姿势开始，右臂屈肘夹紧贴肋，拳眼朝后，右脚蹬地，重心前移，上体向左拧转，以腰带臂，大臂掀抬，右肘向前上方击出，与肩同高，右肩前送，挺腹展胸，力点在肘尖，左臂屈肘，左拳放于左下腭处。（图29）

要点：

蹬地拧腰，转体送肩，挺腹展胸，大臂高抬。

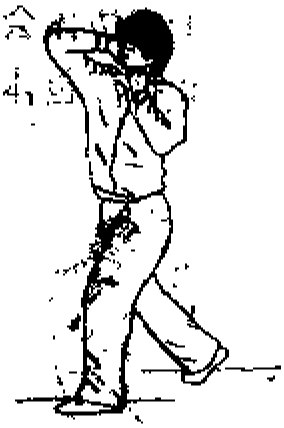


图29

易错：

转体送肩展腹不够，肘没高度，而且无力。

纠正方法：

①原地和行进练习，左右蹬地转体，拧腰展腹的托肘动作，从慢到快，幅度加大，体会技术要领。

②击打沙包，体会发力顺序。

5．撅肘

用于击打对方腹、胸、下腭等。从左实战姿式开始，右臂屈肘夹紧并贴肋，以肩关节为轴，肘尖领先，向后上方猛力撅抬，力点在肘尖，肘高于肩。同时上体前俯并微向右拧转。左臂屈肘自然放于胸前。（图30）

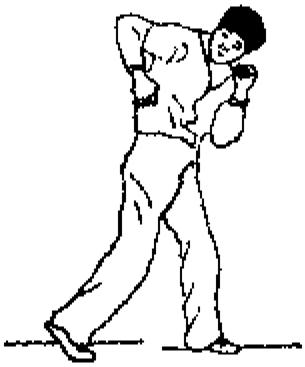


图30

要点：

以肩为轴向后上方撅击，要快速。

易错：

上体前俯不够，向后直线顶击。

纠正方法：

示范，多体会。强调向后上方用力撅击。击打沙包体会发力。

6．回肘

用于击打对方外侧面部、颈部及肋部等。从左实战姿式开始，左臂屈肋夹紧微向右合肩、收肘，随即肘尖领先，大臂挥摆划弧，从下经右向左横向击出。肩打开，肘与肩同高，力达肘尖。同时重心前移，上体立起并随之向左拧转，展胸。右臂屈肘，右拳放于右下腭处。（图31）

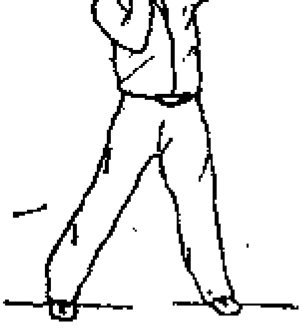


图31

要点：

屈肘划弧横向扫摆，快速有力，肩胸有合开动作，上体左转。

易错：

转体不够，没有腰劲。

纠正方法：

打沙包体会发力，强调转体拧腰带动发力。

7．盖肘

用于击打对方肩颈部、头部、面部等。从左实战姿式开始，右臂屈肘夹转，大臂侧掀抬，肘高于肩，从上向下划弧斜线猛力盖砸，肩关节绕环，力点在肘关节小臂一侧。同时右脚蹬地，重心前移，向左拧腰转体配合发力，含胸收腹，上体微向左侧倒。左臂屈肘，左拳放于左下腭处。（图32）

要点：

肩关节绕环，肘掀抬高于肩，蹬地、拧腰转体，含胸收腹，盖砸有力。

易错：

掀抬肘高度不够，用力方向不对，没有含胸收腹。

纠正方法：

分解动作练习，反复体会掀抬肘然后从上向下发力，含胸收腹配合的动作。

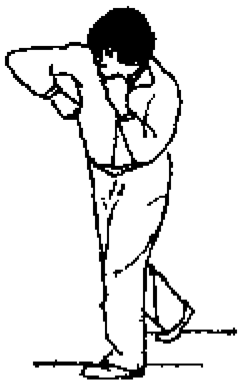


图32

二、下肢进攻

下肢进攻是用两腿来攻击对方的方法。主要包括腿法和膝法。

腿法：

腿法是攻防技术中的主要进攻方法。常用于打击对方躯干、头部、裆部和下肢。主要包括勾踢腿；截铲腿；弹与横弹腿；蹬腿、踹腿和转身反打腿等等。

1．勾踢腿

用于击打对方支撑腿脚跟及踝关节处。从左实战姿式开

始，重心前移，左脚尖外展，左腿屈膝半蹲支撑。右腿微屈膝内旋侧抬起，踝关节内收，脚尖勾紧，拇指上挑，四指下压，随之右腿由屈到伸，从右向左横扫摆动。脚跟擦地，膝挺直。同时收腹、收髋，微向右侧拧腰转体。力点在踝关节及脚面内侧。左臂屈肘放于左侧，右臂自然放于右侧。（图33）

图33

要点：

支撑腿半蹲，右腿内旋由屈到伸迅速有力，髋从展到收，从松到紧，力达踝关节内侧，转体配合。

易错：

支撑腿不弯曲，勾踢腿绷脚尖。

纠正方法：

示范提示要点，两人一组练习勾踢对方脚跟的动作，并勾踢木桩体会力点与发力。

2．截腿

用于击打对方膝、踝及小腿等部位。从左实战姿式开始，重心前移，左腿屈膝半蹲支撑重心，脚尖微内扣。右腿屈膝微侧抬，膝踝关节外展，脚尖勾紧，由屈到伸向前下方猛力截踩，膝挺直，力点在脚掌，然后迅速收回。同时上体向右侧拧转并微向后侧倒，随之左臂前伸，小臂内旋，左掌心向前。右臂保持实战姿式。（图34）

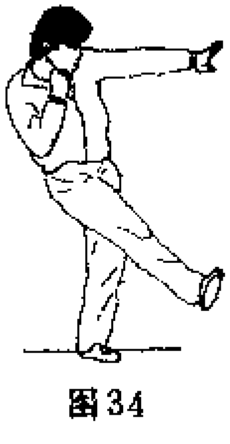


图34

要点：

右腿由屈到伸，快打快收，力点在脚掌中部。上体侧转配合。

易错：

小腿由后向前平推，力点在足弓，没有截踩动作。

纠正方法：

①截打墙壁或树桩体会力点。

②原地独立支撑，重复性截腿，练习，体会屈伸截踩动作。两人攻防体会练习。

3．铲腿

用于击打对方膝、踝关节及小腿部位。从左实战姿式开始，重心后移，右腿屈膝半蹲支撑重心，脚尖外展。左腿膝、踝内收，屈膝抬起，向前下方斜线铲击。拇趾上挑，四指下压，踝关节外旋力点在脚外沿。同时上体微向右侧倒并微收腹。两臂保持实战姿式，屈肘自护于体前。（图35）

图35

要点：

左腿由屈到伸，力点在脚外沿，重心降低，快速有力。

易错：

踝关节没有外旋，力点在脚掌。

纠正方法：

原地一脚支撑，另一腿向上提膝，踝关节外旋，用脚外沿直下铲击地面，体会力点。

4．扫腿

之一，前扫腿：用于击打对方支撑腿踝关节。从左实战姿式开始，重心降低并前移至左腿。左腿屈膝全蹲、脚尖外展，脚跟提起、脚掌着地。右腿伸直，踝关节内收并外旋，脚掌着地，由后向前向左猛力划弧扫击，力点在踝关节内侧。

扫腿同时上体向左拧转并前俯。两手在左脚前内侧支撑。（图36之①②）

要点：

左腿全蹲支撑重心，保持身体平衡。右腿伸直，用上体的快速拧转带动右腿扫击，动作连贯协调。

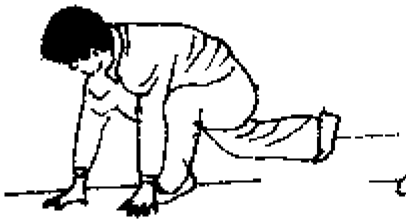


图36①

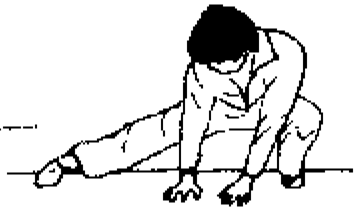


图36②

之二，后扫腿：用于击打对方支撑腿踝关节。从左实战姿式开始重心降低并前移至左腿，左腿屈膝全蹲，脚尖内扣，脚跟提起，脚掌着地，右腿伸直成仆步姿式。同时上体向右侧拧转并前俯，两手在两腿间撑地。随撑地及上体向右后拧转的惯性，以左脚掌为轴，右脚贴地，右腿伸直，由后向前用力猛扫。力点在小腿和踝关节后侧，膝挺直（图37之①②）

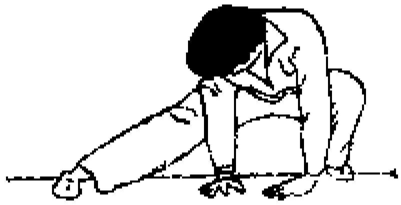


图37①

图37②

要点：

转体、俯身、撑地、扫腿、用力要连贯紧凑，动作协调一致。上下肢不脱节，扫转有力。

易错：

①前扫时提臀，扫腿无力。

②后扫时仰身、弯腿、平衡差。

纠正方法：

①反复练习移重心全蹲支撑。

②扫打远距离的木桩，改进弯腿动作，强调俯身保持平

衡，加快扫转速度。

5．穿弓腿

即速环扫腿，用于击打对方支撑腿踝关节处。从左实战姿式开始，右腿使用前扫腿的方法攻击对方前腿，对方抬腿逃脱，我迅速将重心移至右腿支撑并全蹲，随即用左腿使用转身后扫腿的方法攻击对方支撑腿。同时右腿盘贴地面，即右膝外展，大小腿外侧及右侧臀部着地，支撑重心，上体右侧倒并前俯。（图38之①②⑧）

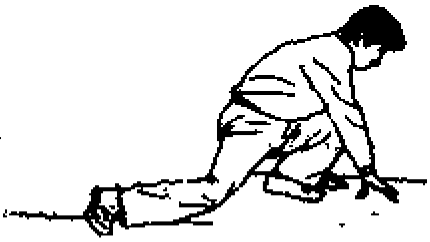


图38①

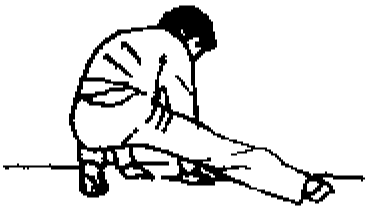


图38②

图38③

要点：

重心移动变换迅速，旋转速度快，两腿衔接连贯，转体俯身带动出腿有力。重心不要上下起伏。

易错：

移重心与转体速度慢，造成两腿速度、力量不够、不连贯。

纠正方法：

①加强腿部力量。

②反复做旋转及倒重心的练习。

③扫打木桩，提高功力。

④在固定高度限制的情况下练习，以制约身体重心的上下起伏。

6．弹腿

用于击打对方的裆腹部。从左实战姿式开始，重心前

移，左腿支撑蹬直，脚尖外展。右腿屈膝折叠并前提起，踝关节崩紧，随之迅速以大腿带动小腿向前猛力平踢弹击，膝踝崩直，与腰同高，力点在脚尖。膝关节挺直的刹那迅速崩回。同时上体随之向左侧转体并立腰、送髋，两臂屈肘自护于体前。（图 39 之①②）

要点：

提弹不脱节，大腿带动小腿向前弹击，膝踝崩紧，立腰、送髋。

图39①

图39②

易错：

①大腿前抬过高，提摆与弹踢脱节。

②大小腿折叠不够，从下向上直摆撩腿。

纠正方法：

①原地一手撑墙，一腿支撑、另一腿反复练习前后摆荡腿接弹踢动作。要求小腿与髋关节放松，靠大腿带动，逐步加大弹力，膝挺直踝崩紧。

②原地与行进间慢动作模仿体会发力顺序与动作过程。

③踢打沙包或腿靶体会发力。

7．横弹腿

用于击打对方胸腹、肋、背、臀、颈、头等部位。低横弹腿还可以用于击打对方大腿、膝、窝、小腿等部位。从左实战姿式开始，重心前移，左腿支撑并蹬直，脚尖外展。右腿屈膝展髋侧抬起，大小腿折叠，踝关节崩紧，右腿边侧抬，边摆动，以大腿带小腿从右向左平扫弹打。膝挺直、踝

崩紧，微内旋，力点在脚面与踝关节正面。膝挺直的刹那迅速收回。起腿时上体主动向左拧转，腿击出后上体侧倒微向右拧腰配合。两臂屈肘自然护于体前。（图40之①②）

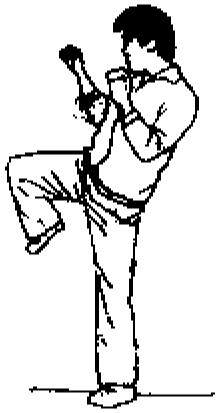


图40①

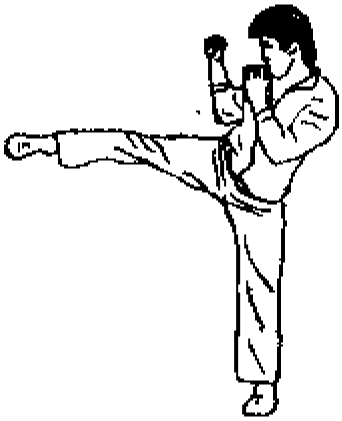


图40②

要点：

屈膝侧抬，髋放松，大腿带小腿横向摆动弹击并微内旋，膝踝挺直，踝关节微收，拧腰配合发力。

易错：

①起腿时屈膝侧抬不够，立腰收腹，髋关节紧张，造成腿速度慢，距离短而无力。

②屈膝不够，小腿主动前摆，形成横摆扫腿的动作。

纠正方法：

①原地或行进间练习控制性屈膝侧抬腿动作，要求展腹、展髋、转体。

②一手扶撑，一腿支撑反复体会横弹打腿动作，强调侧倒拧腰配合，大腿带小腿。

③加强腿部的柔韧性，速度及腹背肌力量的练习。

④踢打沙包，体会发力顺序，加大功力，强调快打快收。

⑤练习控制性屈膝侧抬腿，小腿反复弹打动作，体会挺膝崩踝。

8．正蹬腿

用于击打对方胸腹、腰、肋、背等部位。从左实战姿式开

始，重心前移，左腿支撑蹬直，脚尖微外展。右腿小腿自然折叠屈膝，向前上方高抬，勾脚尖，然后迅速以脚掌领先向前直线蹬击，膝挺直，踝前伸，力点在前脚掌，击出后快速落地。同时上体向左侧拧转并立腰，两臂屈肘自然护于体前。（图41之①②）

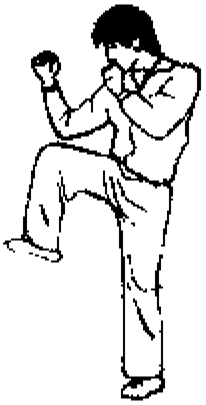


图41①

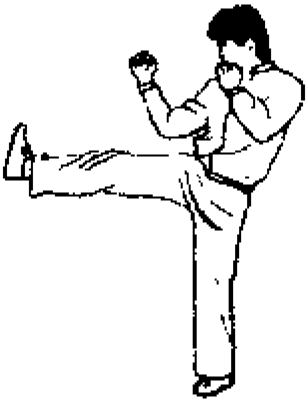


图41②

要点：

屈膝前抬，蹬腿时膝挺直，踝前伸，转体立腰。

易错：

①支撑腿弯曲，坐臀，后仰身。

②右腿屈膝前抬不够，小腿上挑，膝下压。

③屈膝前抬时小腿折叠不够，蹬腿时形成向下踩压的动作。

纠正方法：

①原地或行进间练习重复性快速高抬腿动作，要求屈膝小腿自然收折，勾脚尖。

②原地一手扶撑练习，抬腿后控制性的重复前蹬动作，体会动作过程和发力顺序，转体立腰配合。

③原地一手扶撑做连续快速的正蹬腿动作，强调支撑腿蹬直，立腰提臀侧转体，不要后仰，改进技术。

9. 侧踹腿

用于击打对方胸腹、肋、背、腰、头、颈等部位。从左实战姿式开始，重心前移，上体左转，左腿支撑蹬直站立，

脚尖外展，右腿屈膝内扣侧抬起并收髋，脚尖勾紧，与髋同高，微收腹。随之迅速向前直线踹出，髋展开，膝挺直，力达脚掌。同时上体侧倒，腰微向右拧转。两臂屈肘自护于体前。（图42之①②）

图42①

图42②

要点：

支撑腿蹬直，右腿侧抬与踹出，要连贯，展髋挺膝侧倒，勾脚尖。

易错：

①支撑腿弯屈，坐臀。

②侧倒不够，收腹折髋，侧踹无力，没有高度。

纠正方法：

①原地或行进间反复练习屈膝内扣，收髋侧抬腿动作。

②一手扶撑原地练习重复性快速侧抬腿动作，要求速度快，保持平衡，支撑脚蹬直，微拧腰配合。

③一手扶撑有一定高度的物体，原地重复性练习从侧抬腿到侧踹腿动作，体会展髋、侧倒，挺膝的动作，改进技术。

④做控制性静止侧踹腿练习，（一人用手扶住侧踹腿）形成动力定型。

⑤击打沙包靠垫发力，加大功力。

⑥做带有内旋的侧踹腿练习。

⑦多做侧压腿、仆步压腿和横叉等练习，加强大腿内侧韧带的柔韧性。

10.后撩腿

用于击打对方腹裆部。从左实战姿式开始，重心后移并降低，右腿屈膝支撑、右脚尖外展，膝关节向右转动，随之上体向右后拧转并前俯。同时左腿随转体膝挺直，脚尖勾紧，背肌紧张收缩，直腿从下向上撩出，力达脚跟，微展腹、头向左后方看、然后迅速落地。两臂屈肘，前后分开，自护于体前，体侧。（图43之①②）

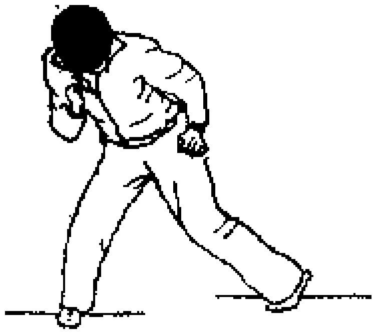


图43①

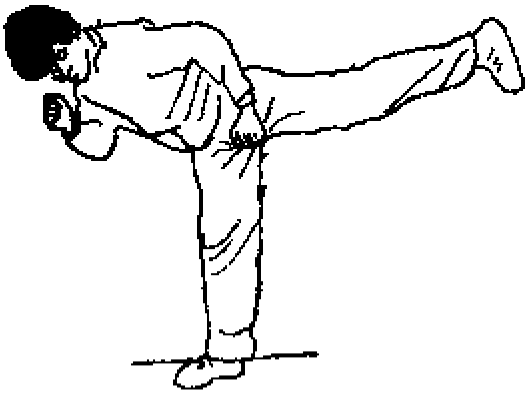


图43②

要点：

转体与后撩连贯迅速，后撩腿伸直，力达脚跟，支撑腿微屈膝，上体前俯，背肌紧张收缩。

易错：

①支撑腿没弯、立腰展腹过大。

②后撩腿屈膝、大腿没后抬，只撩小腿。

纠正方法：

①慢动作体会模仿。

②双手扶撑或抓肋木后撩腿练习，要求上体前俯，背肌用力收缩，支撑腿微屈、要直腿后撩。

③重复性迅速后撩腿练习、要求快打快收、背肌紧张。

④击打沙包、体会用力、加大攻力。并加强腹背肌素质练习。

11.后蹬腿

用于击打对方腹胸、裆、头等部位。从左实践姿式开始、重心后移并降低、右腿屈膝支撑，右脚尖与膝关节向右拧转，随之上体也向右后拧转并前俯、双手撑地、保持平衡。同时左腿屈膝，收腹、折髋、勾脚尖、随即迅速向后上方蹬击，膝髋挺直与上体成一斜线，力点在脚掌。眼斜向后看。（图44之①②）

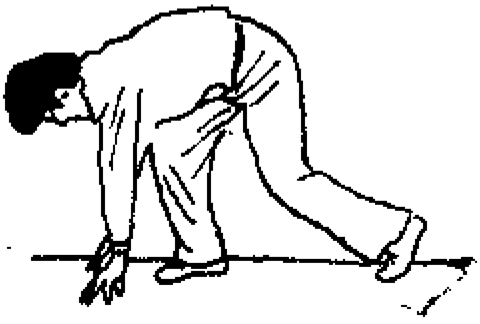


图44①

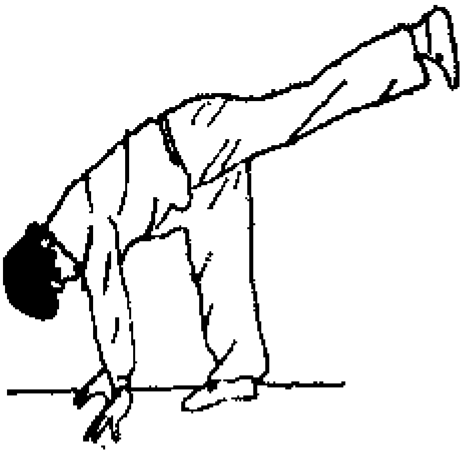


图44②

要点：

转体与后蹬连贯、屈腿蹬伸快速有力，支撑腿弯屈。

易错：

转身与后蹬脱节、蹬腿无力。

纠正方法：

①强调要点反复练习，要求边转体、边蹬腿。

②蹬击墙壁，体会发力，加强功力。

12.反打腿

用于击打对方侧面部。从左实战姿式开始，重心后移，

左腿支撑站直、左腿直腿侧抬起，膝踝挺直。随之从右向左横向划弧摆动击打、背肌紧张收缩、同时展腹、屈膝收小腿、上体向右侧倒。力点在前脚掌，两臂屈肘自护于体前。（图45之①②）

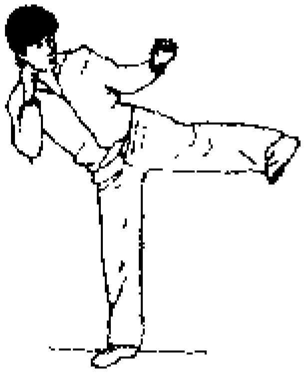


图45①

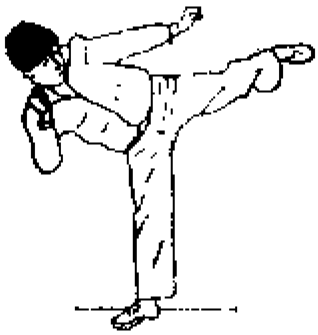


图45②

要点：

从下向右向左弧线摆动击打。侧倒、展髋、屈膝、收小腿、背肌紧张收缩配合发力。

易错：

背肌无力，只靠腿的摆动发力。

纠正方法

①原地一手扶撑保持平衡、反复做弧线摆打腿动作，强调要点、要求协调、快速发力。

②击打沙包，体会发力及用力顺序。

③加强腹背肌力量及腿内侧柔韧性等素质练习。

13.转身反打腿

用于击打对方头及颈部。从左实战姿式开始，重心前移，左脚尖内扣，左腿微屈膝支撑站立，上体主动向右后方转体180°左右并前俯身。同时右腿蹬地，膝踝挺直、在转体带动下迅速向右后方横向划弧摆动击打、挺腰、展腹展髋、背肌紧张收缩、上体向左侧倒、力点在脚掌。两臂屈肘自护于体前侧。右腿打过正前方后、顺贯性落回原处，上体逐渐立起、还原成实战姿式。（图46之①②）

要点：

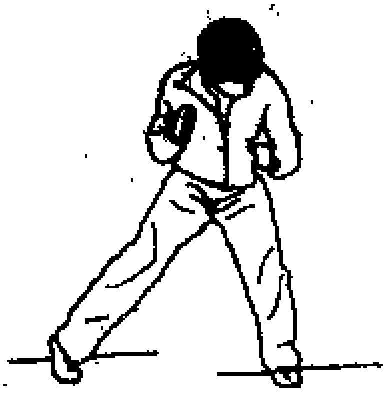


图46①

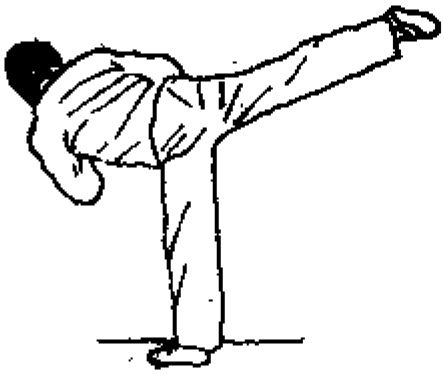


图46②

上体旋转速度快，用贯性带动右腿击出，展髋、挺腹、膝伸直与上体成一线。用力顺达，动作协调。

易错：

①收腹、折髋、打腿无力。

②起腿后上体向右上翻转，髋腹向上，重心不稳，腿过早落地，没有发力动作。

纠正方法：

①加强腰背肌力量及腿部柔韧性素质练习。原地做侧控腿练习，掌握平衡，要求崩脚尖、踝、膝、髋、肩成一条线。

②从做低转身打腿，逐步过渡到中、高转身打腿。强调要点，要求转体带动，加大贯性，提高速度，重点改进收腹、折髋、翻转体错误。

③做从侧控腿开始，到挺腰、腹背肌紧张控制，慢慢转动的侧控腿移动练习，体会动作，改进技术。

膝法

膝法是下肢进攻动作中的主要方法。一般在与对手中近距离的情况下运用，常用来打击对方躯干部位。方法有顶膝、

横膝、飞膝等。

1. 顶膝

用于击打对方裆、腹部。从左实战姿式开始，重心前移，左腿支撑站直，右腿屈膝，以膝领先向前上方猛力顶击，大腿高抬，收腹折髋。力点在膝关节。上体微向右拧转并稍前倾。（图47）

要点：

快速收腹折髋，大腿高抬，猛而狠。

易错：

速度慢而无力。

纠正方法：

强调要点，击打沙包，提高速度与力量。

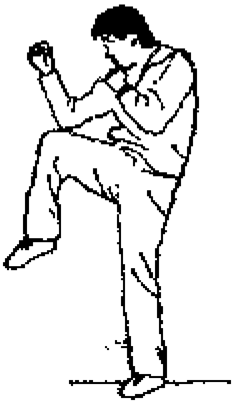


图47

2. 横膝

用于击打对方肋、胸、腹等部位。从左实践姿式开始，重心前移，左腿支撑蹬直，脚尖外展。右腿屈膝、展髋侧抬起，随之以膝领先，迅速合髋，从右向左划弧横向击出，力点在膝关节，大小腿折叠。同时上体向左侧倒，向右拧腰配合。两臂屈肘自护于体前。（图48）

要点：

大小腿夹紧，快速收髋，拧腰配合，击打有力，左腿蹬直。

易错：

①右腿侧抬不够，斜向击打。

②击打时腰部没有拧转配合[illegible]；横膝无力。

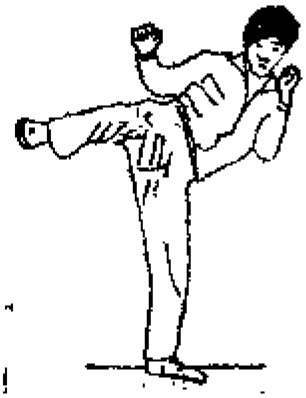


图48

纠正方法：

①行进间练习屈膝、掀髋侧抬腿动作，要求腿与髋同高。

②击打沙包，体会发力，并配合起膝用双手向右抡扫拍打，体会拧腰配合发力。

3．撞膝

用于击打对方胸腹等部位。从左实战姿式开始，重心前移，左腿支撑站直，脚尖外展。右腿屈膝，收髋高抬，大小腿折叠，随之以膝领先，向前直线猛列撞击，展腹、立腰、髋关节前送。同时上体左转，力点在膝关节正面。两臂屈肘自护于体前。（图49之①②）

图49①

图49②

要点：

靠转体、展腹、立腰、送髋、蹬地带动膝关节向前撞击发力。

易错：

展腹、送髋不够，膝力量不大。

纠正方法：

强调要点，击打沙包体会发力。

4．飞膝

之一，正飞膝：用于击打对方头和胸部。从左实战姿式开始，两腿屈膝稍蹲，同时用力蹬地跳起，在空中使用撞膝的方法攻击对方。（图50）

图50

图51

之二，横飞膝：用于击打对方头和胸肋部位。从左实战姿式开始，两腿屈膝稍蹲，同时用力蹬地跳起，在空中使用横膝方法攻击对方。落地后还可以再次跳起飞膝。（图51）

要点：

跳起迅速、飞膝有力，转体配合，有冲撞力。

第二节　基本防守技术

一、上肢防守

上肢防守是用两臂来防守住对方上肢进攻的方法。是攻防技术中的主要内容之一。方法包括：搂、格挡、截砸、架、封、挑、挂等。

1. 搂

之一，下搂：用于防守对方的直拳、挑拳、上擦拳等。对方用拳击我头部，我右臂屈肘，右手五指并拢屈掌扣腕，肘关节微侧抬，用掌心由上向下搂拍其小臂或拳，力点在掌心。左手下搂动作相同，下搂对方左右拳都可。（图52）

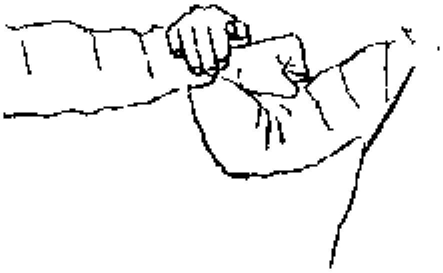


图52

之二，外搂：用于防守对方的直拳、反弹拳等。对方用左拳击我头部，我右臂屈肘，右手五指并拢并屈掌，腕关节伸直，小臂稍内扣，用掌心由右向左，从

对方拳的外侧搂拍其小臂下端或拳，力点在掌心，左手动作相同，用来搂拍对方右拳的外侧。（图53）

之三，里搂：动作同外搂，只是用来搂拍对方的里侧，从里向外搂。（图54）

图53

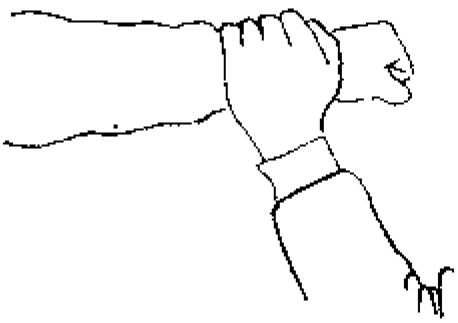


图54

要点：

屈肘夹臂，搂手有力。里、外搂手小臂内扣，下搂时肘关节微侧抬稍扣腕。

易错：

下搂抬肘过高，里外搂手腕关节太松并扣腕。

纠正方法：

强调要点，慢动作模仿体会，加强空防及两人一组攻防练习。

2.格挡

之一，外格：用于防守对方的直拳，反背横拳，反弹拳等，还可以用来防守对方的蹬、踹腿及高踢等。对方用左拳或高踹腿击我头胸部，我即右臂屈肘，肘尖向下，小臂外旋，右手握拳，拳心向后，用小臂由右向左，从外向里格挡对方小臂外侧或腿的后侧，力点在小臂尺骨中部，一格即回。左臂格挡动作相同，用来格挡对方右小臂内侧（图55之

①②）

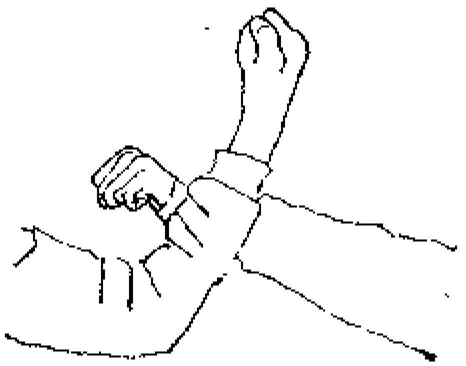


图55①

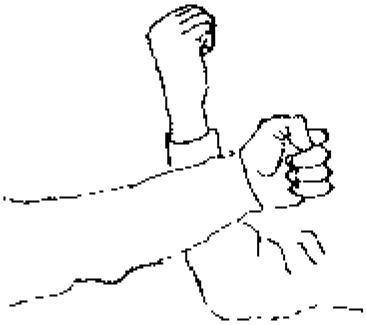


图55②

之二　里格：与外格同，方向都相反，从里向外，从左向右格，力点在小臂桡骨一侧中部。（图56之①②）

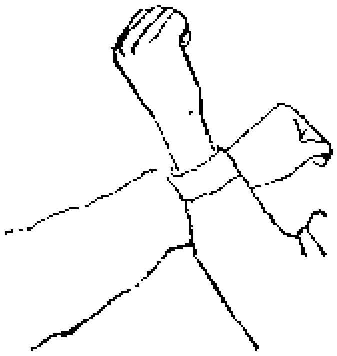


图56①

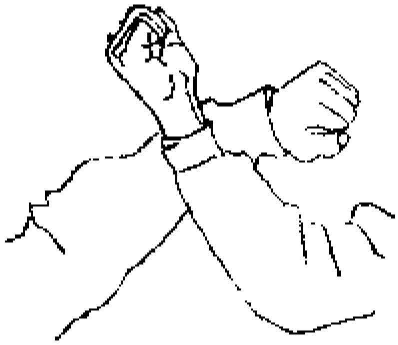


图56②

要点：

小臂竖起，左右快速摆动格挡，防守严密，有力。

3．截砸

用于防守对方的勾拳、撩拳、挑拳，插捶等，还可以用来防守对方的弹腿，蹬腿，后撩腿等。对方用拳或弹腿击我腹部，我即左臂屈肘，拳心朝里，用左小臂尺骨一侧从上向下截砸对方小臂或小腿，拳眼向上，力点在小臂尺骨中部。同时大臂回收。（图57之①②③④）

要点：

小臂上下移动，，截砸迅速。

4．架

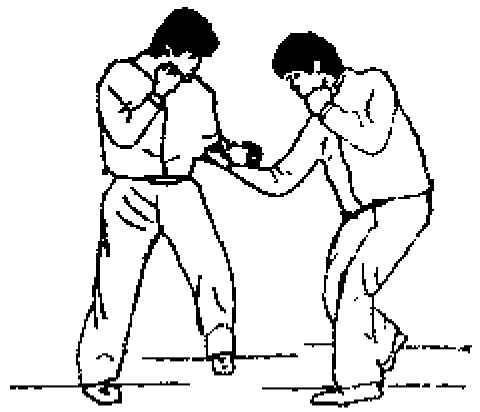


图57①

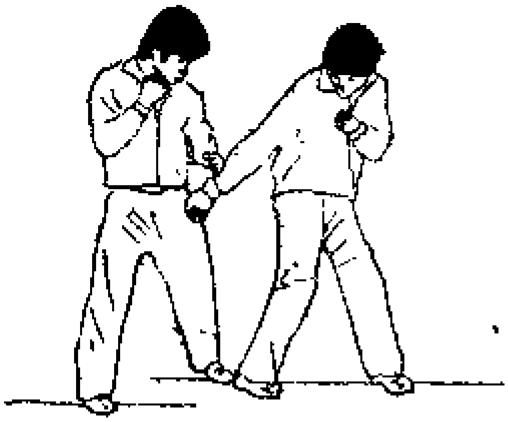


图57②

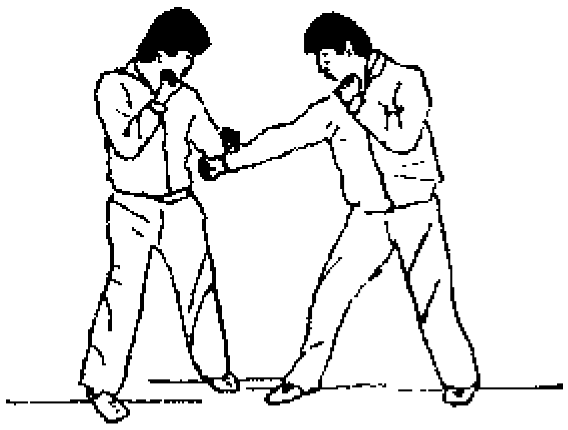


图57③

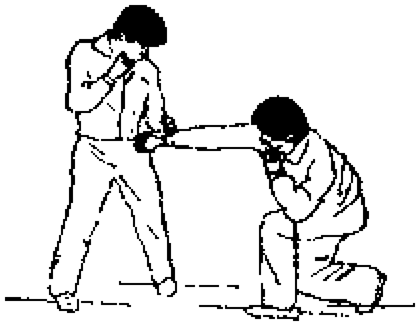


图57④

用于防守对方栽拳，盖拳，崩拳，劈拳等。对方用右拳劈我头部，我左臂屈肘，左手握拳，小臂内旋，大臂掀抬，由下向上斜向横架于头上，拳眼朝下，力点在小臂桡骨一侧，架住对方小

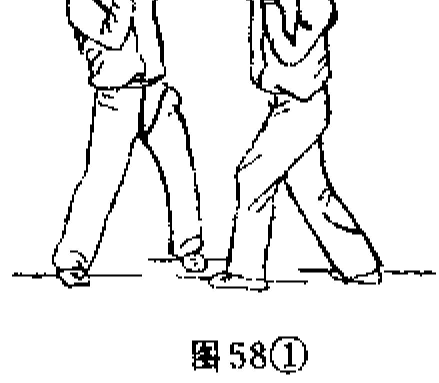


图58①

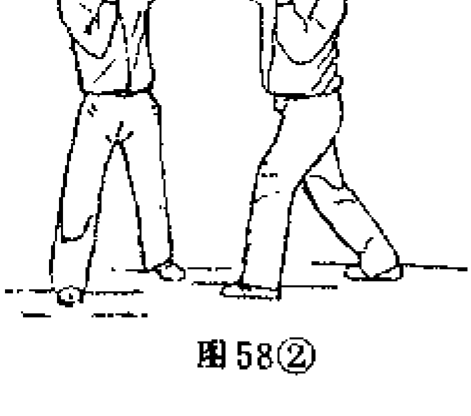


图58②

臂和拳。拳高于肘，肘高于肩。（图58之①②③④）

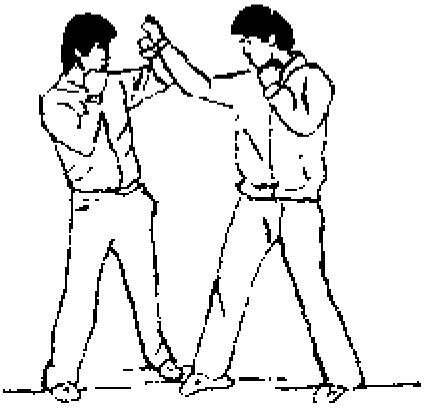


图58③

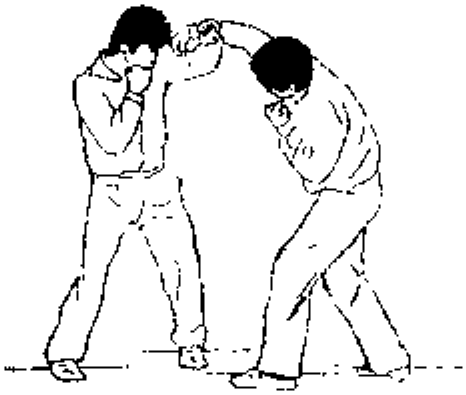


图58④

要点：

大臂侧掀抬，小臂边上架边内旋，快速斜架在头的前上方。

5. 封

用于防守对方的直拳，反弹拳等。对方用左拳击我头部、胸部，我即左臂屈肘，用左掌背，从右向左，从外向里横向封扫，力达掌背。封扫对方小臂外侧或拳。右手动作相同，用于从左向右封打对方的右臂外侧。（图59）

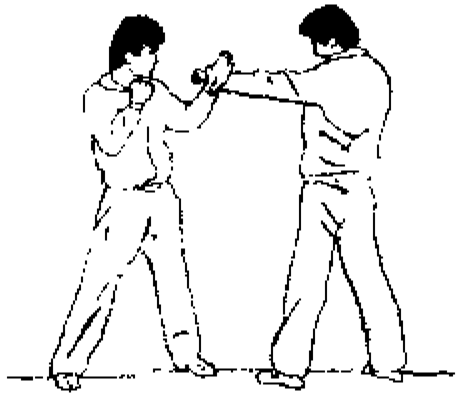


图59

要点：

掌背领先，横向封扫，用抽打劲，小臂主动挥摆。

6. 挑

用于防守对方的盖拳、直拳，崩拳等。对方用拳击我头部，我即左臂屈肘，小臂内旋大臂微上抬，掌背领先，由下向上拨挑，力点在掌背、挑拨对方的小臂或拳。（图60之①②③）

④）

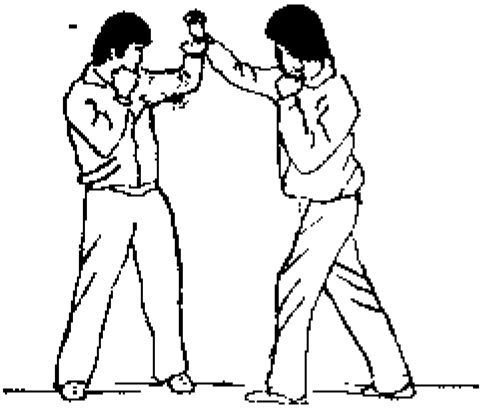


图60①

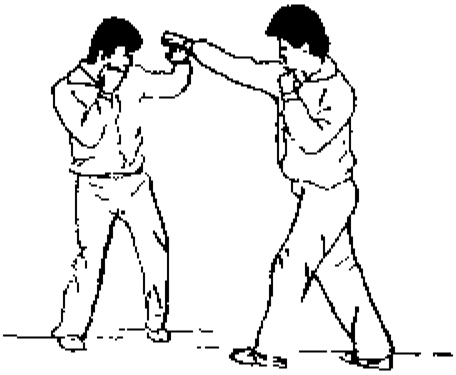


图60②

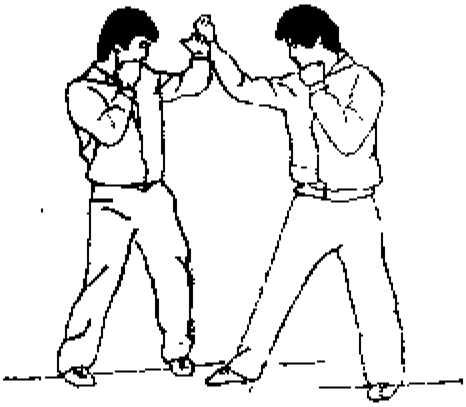


图60③

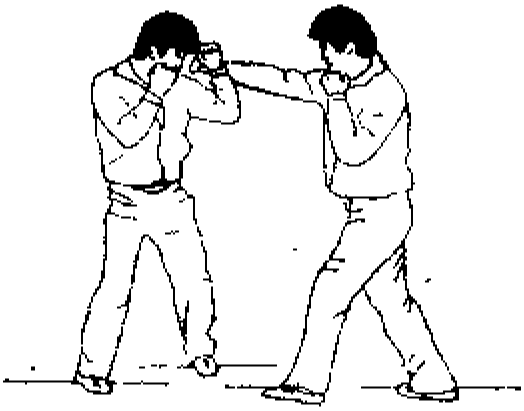


图61①

要求：

大臂微抬，小臂上挑，力达掌背，快速有力。

7.挂

用于防守对方直拳，摆拳、反弹拳等。对方用右拳击我头部，我用左臂从前向后屈肘回带。在对方拳臂的里面挂防其拳。拳心向右，力点在左小臂和拳背。防完后左拳收至左侧面部。右挂与左挂相同，只是用于防左拳。（图61之①②③）

要点：

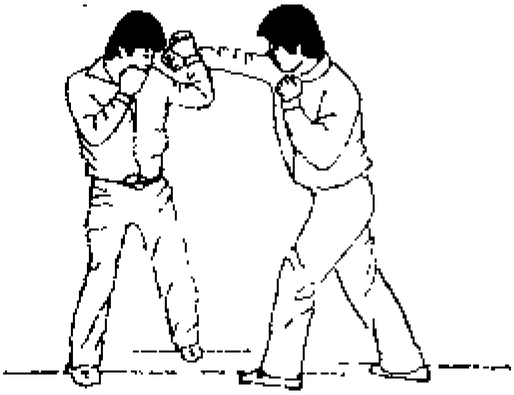


图61②

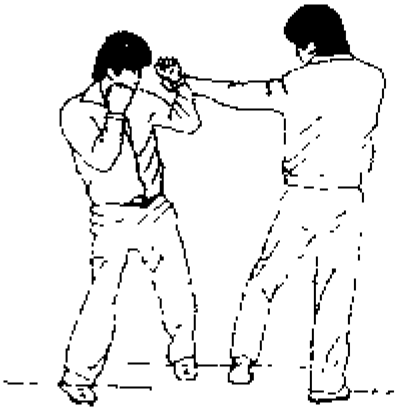


图61③

大臂不动，小臂回带挂防，快速有力，肘尖向下。

二、闪躲防守（以左实战姿式为例）

闪躲防守是用身体和步法的躲闪，来避化开对方拳，腿等方法的攻击，挫开其方法的攻击点。它是防守技术中的重要内容。主要方法包括：外、里躲闪，后躲闪和下潜躲闪等。

1.外躲闪

用于防守对方的左直冲拳，对方用左拳直击我头部，我上体稍向右拧转并微前俯，左肩向前，头微向右侧摆，颈部微前探、闪至对方左臂外侧，用闪来挫开对方的攻击点。（图62）

2.里躲闪

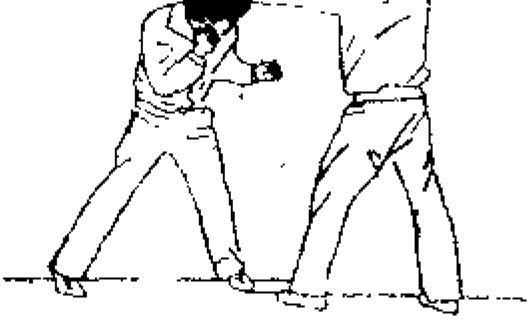


图62

用于防守对方的左直冲拳。对方用左拳直击我头部我上体稍向左拧转并微前俯，右肩向前，头微向左侧摆，颈部微前探，闪至对方左臂里侧。用闪来躲开对方

的攻击点。（图63）

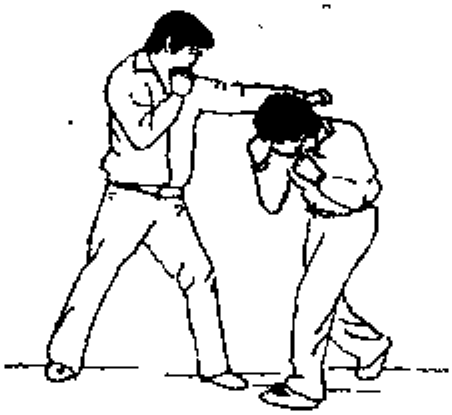


图63

3.后躲闪

用于防守对方拳腿等多种进攻方法。即用向后滑步来后撤拉开距离，后闪躲开对方进攻的防守方法，也可不动步。当对方用拳攻击我时，我速向后滑撤一小步，并稍后仰身，挺腰、收下胯，眼视对手。当对方用腿来攻击我时，我速后滑撤一小步，同时含胸收腹，身体稍拧转，用后闪挫开对方攻击点。（图64之①②）

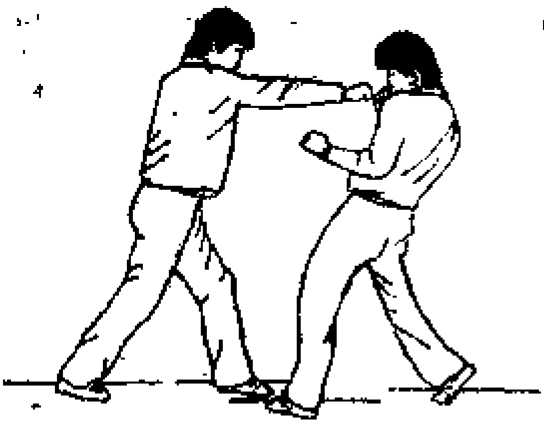


图64①

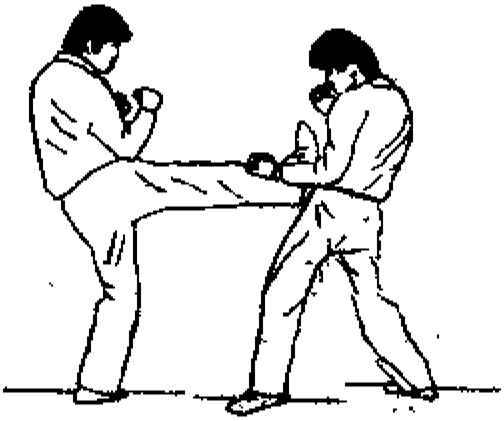


图64②

4.下潜闪

用于防守对方摆拳，反背拳等及转身反打腿等高腿。对方用反背拳或圈摆拳攻击我头部时，我微屈膝，重心降低，同时含胸收腹并微低头，眼视前方，以下潜闪躲开对方的进攻。（图65之①②③）

要点：

①里外躲闪动作要小巧灵活，各部位微动，要贴身靠近

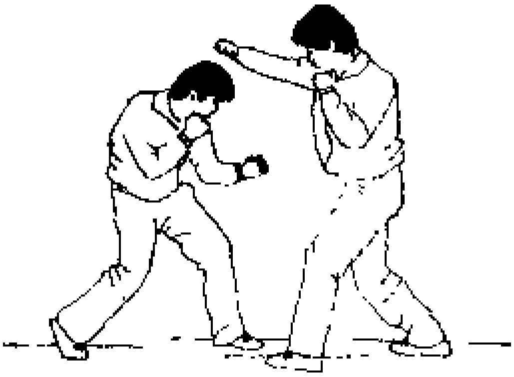


图65①

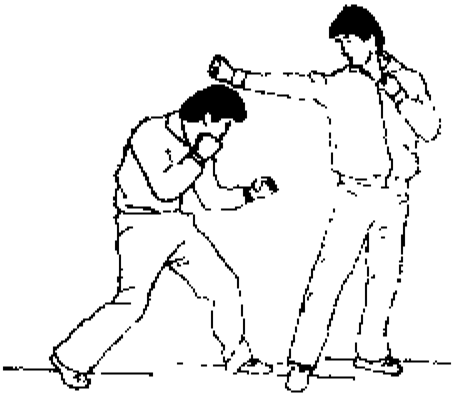


图65②

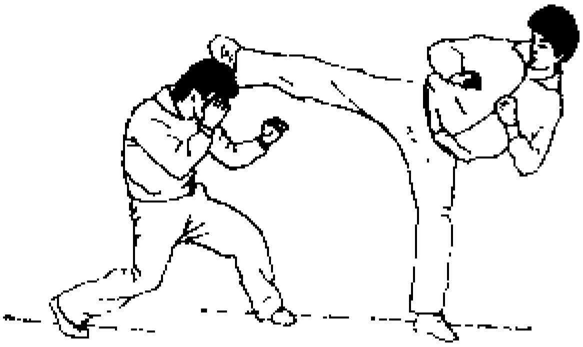


图65③

不可远离。

②后闪要迅速，身步协调，整体移动，收下腭，仰身挺腹不可过大。防腿时收腹充分，转体快速灵活。

③下潜闪要屈膝，低头，收腹三者合一，一齐动，潜闪迅速。

三、下肢防守

下肢防守是用两臂来防守住对方下肢进攻的方法。是攻防技术中的主要内容之一。方法包括：下格上格，下截，搂腿，抄腿，十字防腿和逃腿等。

1.下格

之一，外下格：用于防守对方的正蹬或侧踹腿等。对方用右腿击我腹部，我左臂微屈肘下垂，小臂内旋，拳面向下，肘尖斜向前，由左向右，从外向里格挡其小腿外侧或后侧面，力点在小臂桡骨中部，同时身体微向右侧拧转。（图66之①②）

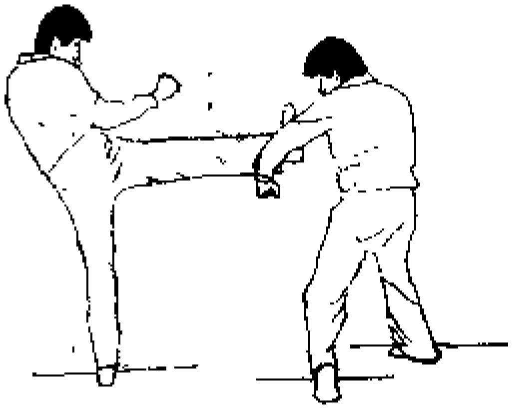


图66①

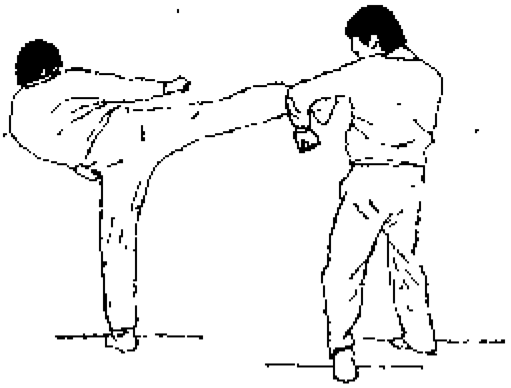


图66②

要点：

小臂边内旋边格防，并微屈肘超过身体的垂直面。

易错：

没屈肘，小臂没内旋，防守不到位。

纠正方法：

强调要点，加强空防及攻防练习。

之二，里下格：用于防守对方的正蹬及横弹腿等。对方用右腿攻击我腹部，我左臂微屈肘下垂，拳心向后，由右向左，从里向外格防对方小腿内侧或正面。力点在小臂尺骨中部，身体随之向右侧拧转。（图67之①②）

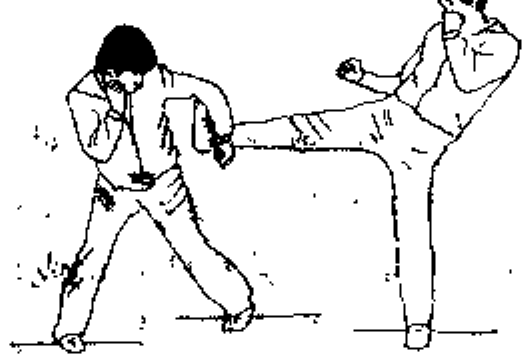


图67①

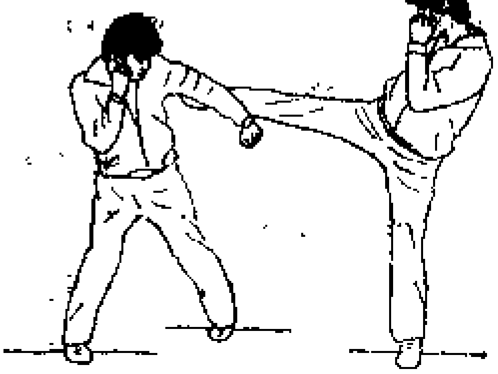


图67②

要点：

小臂摆动，快格快收。

易错：

大臂挥摆，防守动作过大落空。

纠正方法：

加强空防及攻防练习，要求动作短小有效，快而严密。

2. 上格

之一，外上格：同上肢防守的外格动作。主要用于防守对方的侧踹，反打，横弹及转身反打腿等高腿（图68之①②③）

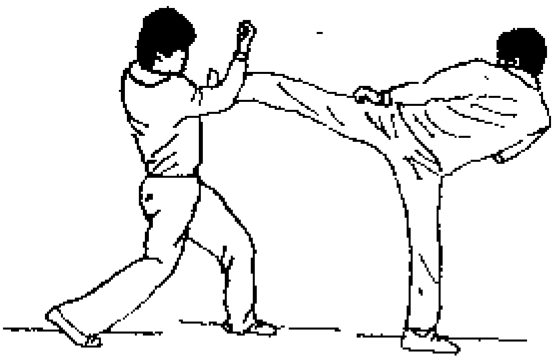


图68①

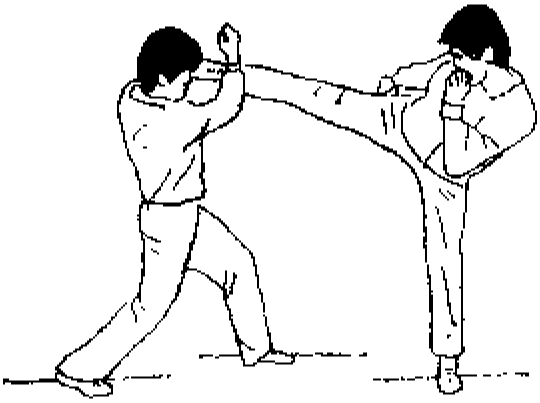


图68③

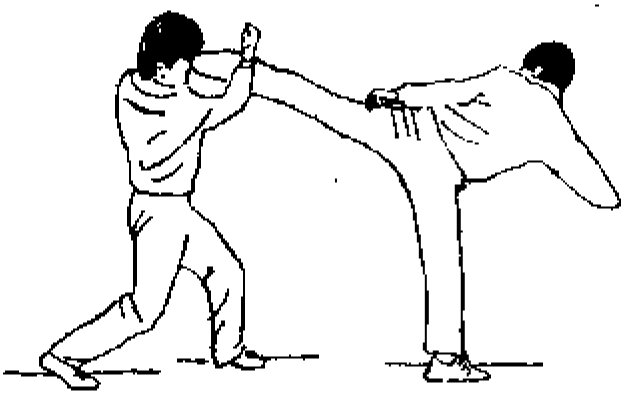


图68②

之二，里上格：用于防守对方横弹腿，反打腿等高腿及圈摆拳，反背拳等。对方用左腿攻击我头部，我右臂屈肘握拳，肘尖向下，小臂内旋，拳心向前，同时大臂侧抬，用小臂尺

骨一侧，从里向外，从左向右格挡，防守对方的小腿及脚，力点在小臂尺骨中部，左臂里上格动作相同，方向相反。（图69之①②③④）

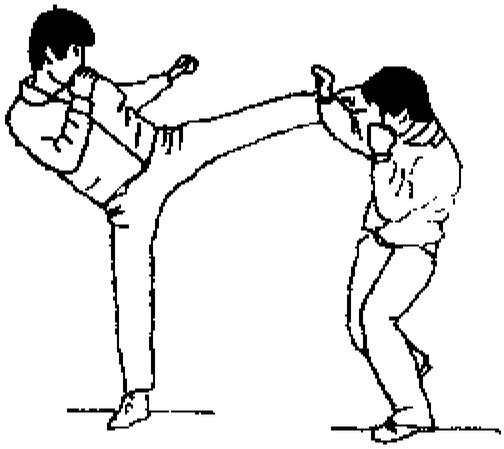


图69①

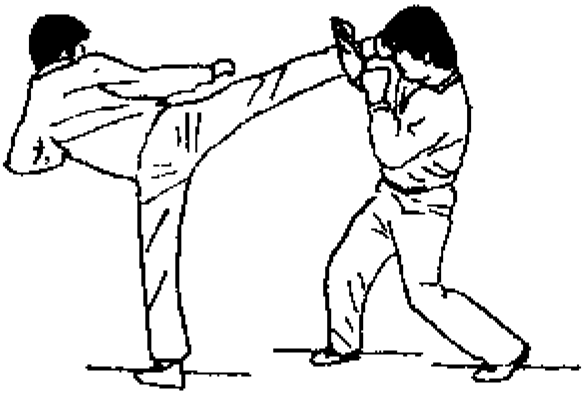


图69②

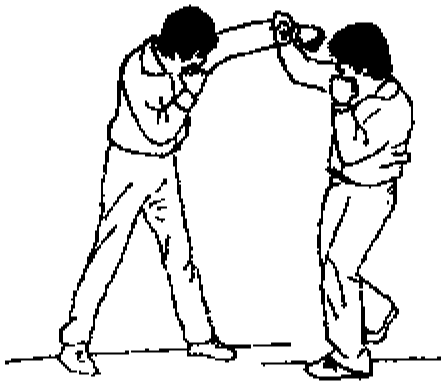


图69③

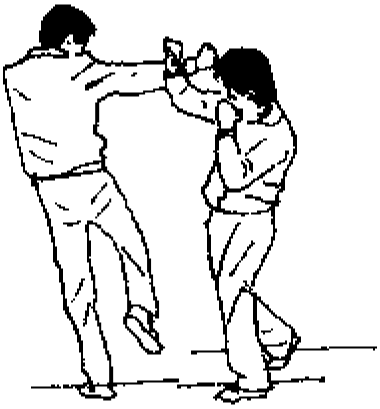


图69④

要点：

小臂边内旋边格档，大臂侧抬，防完即回，快速严密。

3.下截

用于防守对方的弹腿，后撩腿，蹬腿等。动作基本上同截砸，只是身体向右侧拧转，在体侧下截，力点在小臂尺骨下端，下截点要低，重心靠后。（图70①②③）

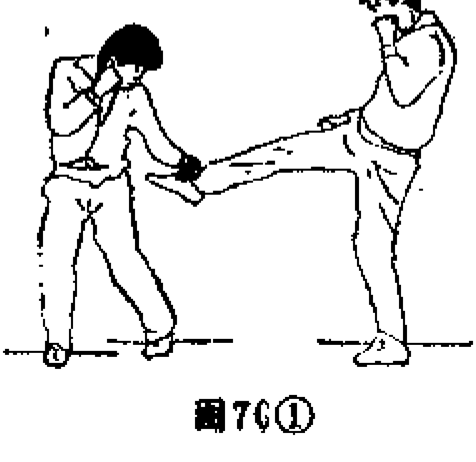


图70①

要点，易错、纠正同截

砸。

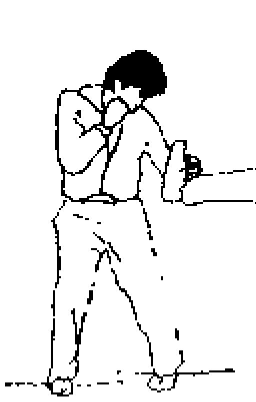


图70②

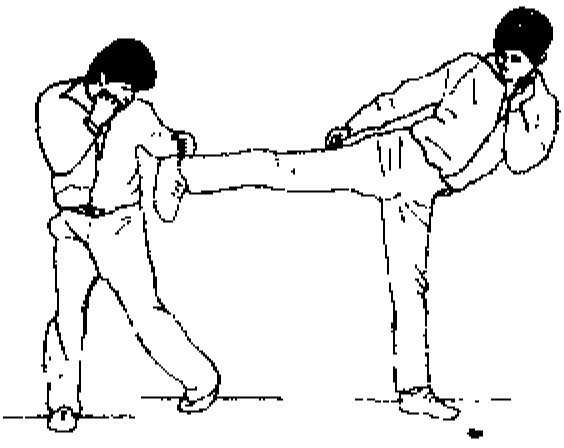


图70③

4.搂腿

之一，里搂腿：用于防守侧踹腿，正蹬腿等。对方用右侧踹腿击我腹部，我左臂微屈肘，小臂内旋，五指并扰，屈指扣腕，由上经右向左划弧，用掌心从里向外搂住对方的小腿内侧或踝关节，力达掌心。同时向右侧转体并闪身，搂过身体垂直面。（图71之①②）

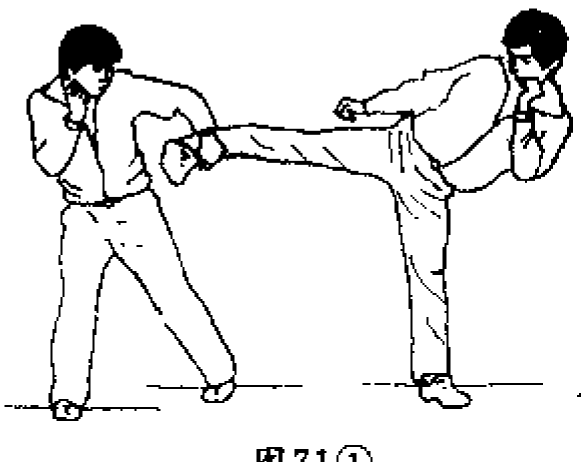


图71①

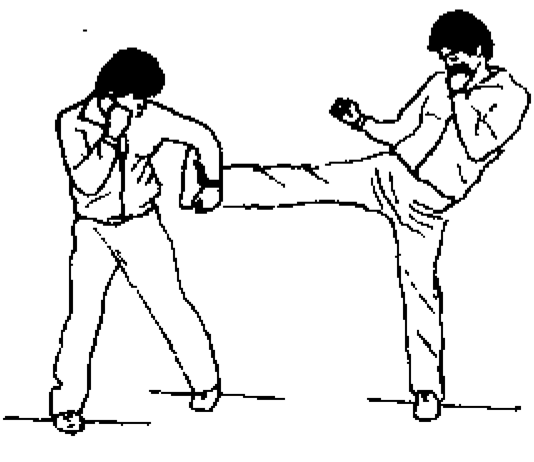


图71②

之二，外搂腿：动作同里搂腿只是对方用左腿击我时，我用左手从右向左，由外向里搂住对方小腿外侧及踝关节外侧后面。（图72之①②）

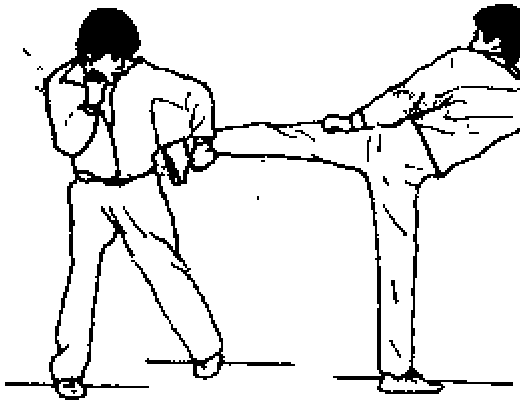


图72①

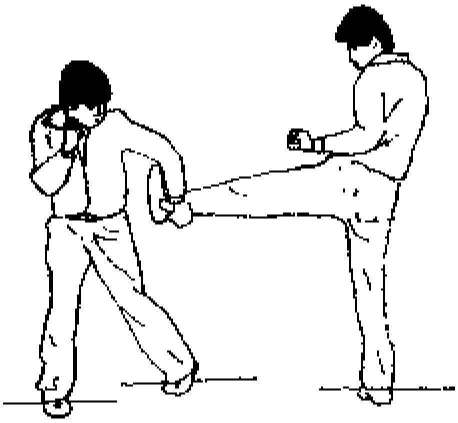


图72②

要点：

小臂内旋屈肘扣腕，转体闪身，由右向左搂拨。

易错：

没有扣腕，只用拳心拍搂。

纠正方法：

慢动作空防，模仿体会，加强攻防练习。

5. 抄腿

用于防守对方的蹬腿或踹腿等，对方用右腿踹我腹部我左臂屈肘扣腕，五指并拢并卷屈，掌心朝上，从左向右上方划弧抄防，用掌心及腕关节正面抄住对方小腿后部及踝关节外后侧面。同时向左闪步，身体向右侧拧转，左臂超过身体垂直面。力点在掌心及腕关节正面。右臂屈肘贴肋，回护于胸前，肘尖向下。（图73之①②）

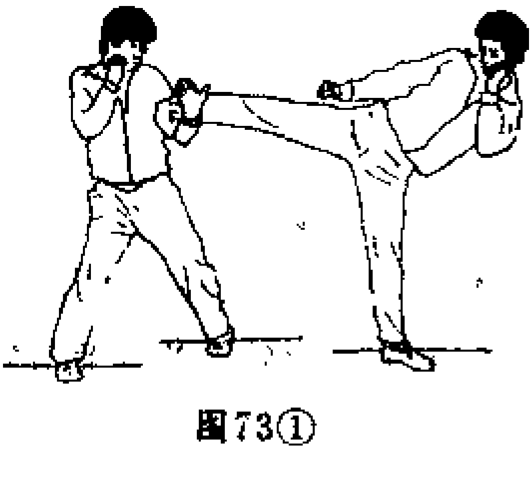


图73①

要点：

屈肘扣腕，小臂向右上

方划弧上抄，同时闪步转体。

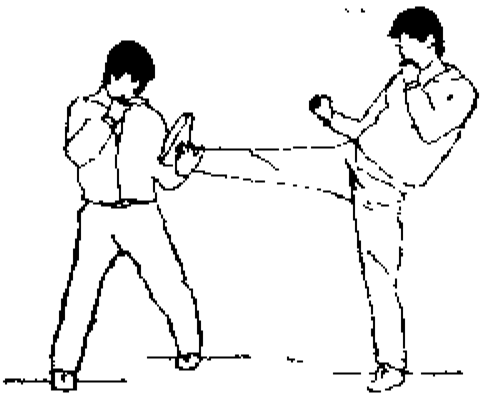


图73②

易错：

划弧过大，动作慢，防守失误。

纠正方法：

模仿体会，加强攻防练习。

6. 十字防腿

用于防守对方的横弹腿。对方用右横弹腿击我左侧肋、颈部，我身体向左拧转，同时右臂屈肘拳心向后，从右向左做外上格动作，力点在小臂尺骨一侧，左臂微屈肘内旋并下垂，做从右向左，从里向外的里下格动作，力点在尺骨一侧。同样也可以做左臂屈肘里格，右臂下垂内旋从右向左做外下格的动作，来防守横弹腿。（图74之①②）

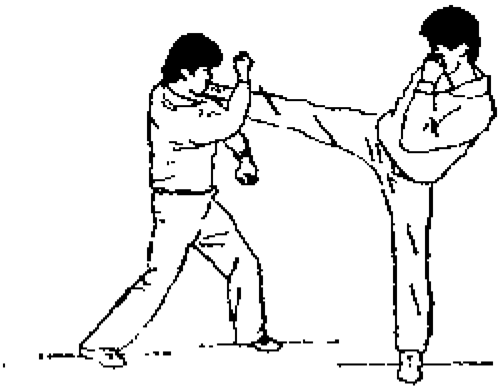


图74①

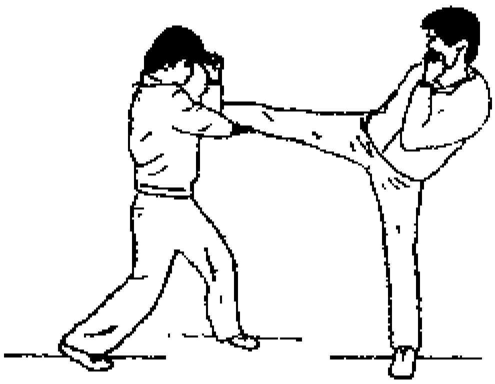


图74②

要点：

两臂从右向左同时格防，两臂相合，贴身靠紧，身体向左拧转，防守严密，快速协调。

易错：

上体后仰并挺腹，两臂前伸。

纠正方法：

慢动作模仿体会练习，加强空防及攻防练习。

7.逃腿

用于防守对方的勾踢，扫腿，截腿，铲腿等低腿的进攻。对方用低腿攻击我膝以下各部位，我左腿快速屈膝提起防守，重心后移至右腿，使其攻击落空。两臂屈肘自护于体前。提膝腿可以不落地，在对方攻击腿收回的刹那迅速出腿反击对方。（图75之①②③）

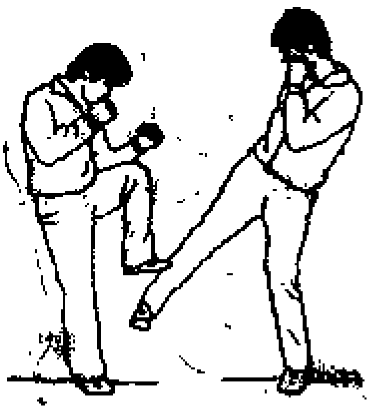


图75①

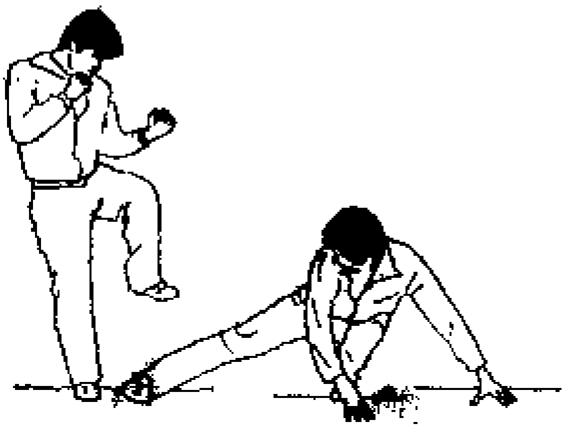


图75②

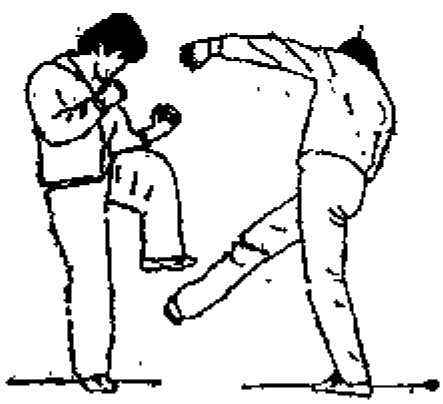


图75③

要点：

抬腿迅速，反击及时。

易错：

重心压在前腿，移重心抬腿慢，防守不及时。

纠正方法：

①原地反复体会，要求快速。

②改进实战姿式加强攻防练习。

8.被动全防守

当对方拳腿结合，猛烈快速同时攻击时，我防守不及，可将两臂屈肘夹收，放于体前，大臂贴肋贴胸，肘尖向下，含胸收腹，拳心相对，拳与头同高。同时左腿或右腿屈膝向前提起，并微向里内扣。上体前俯，低头，收下腭，支撑腿蹬直。眼从两臂之间看出，此姿式可以使躯干，头部及裆腹部完成被防守住。（图76之①②）

要点：

裆部被小腿护住，头部被两臂护住。膝肘相合，臂腿之间，两臂之间空当越小越好，尽量把整个身体护严。随时准备反击。

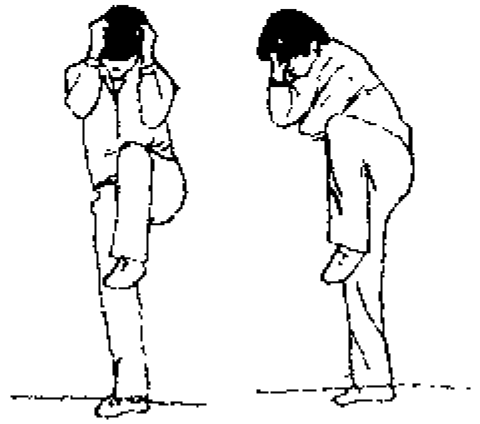


图76①　　图76②

第三节　基本攻防组合技术

攻防组合是把以上学到的攻防技术动作，按照攻防格斗的一般战术规律，有机的结合起来，加以练习提高的一种形式。它是散手运动中，一种不可缺少的练习方法和手段。主要内容包括：拳法进攻组合、腿法进攻组合、拳腿进攻组合和拳腿防守组合等。掌握这些组合后，可以根据个人的攻防技术特点与实战经验，加以改进提高或从新组合，创编出适合于个人技术特点，有利于个人技术发挥的各种组合形式。

组合练习包括多种方式：主要有空击练习，两人一对攻防配套交换练习，打靶和打沙包练习，想象力练习等等。望

练习者在练习中广泛运用，不断摸索和提高。

攻防组合练习对于巩固和强化动作，丰富进攻方法，改进技术，增强素质，提高运动水平，加强在实战中的组合连击能力起着重要作用。

一、拳法进攻组合

1.左实战姿式开始：右闪步左插捶，右盖拳，上右步右反背弹拳。（图77之①②③）

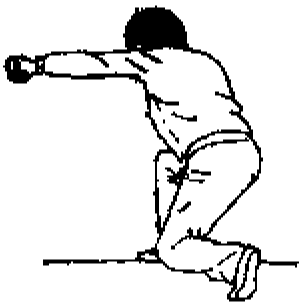


图77①

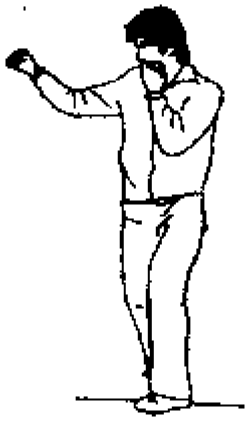


图77②

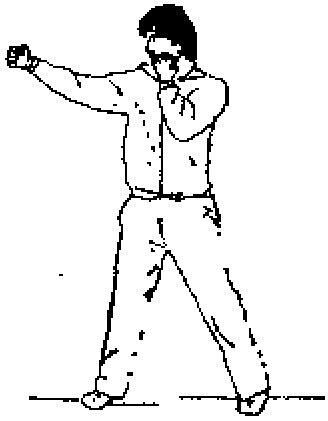


图77③

要点：

插捶时探身、送肩，起身盖拳，上步反弹拳快速有力。

2.左实战姿式开始：上右步右圈摆拳；右反背弹拳；转

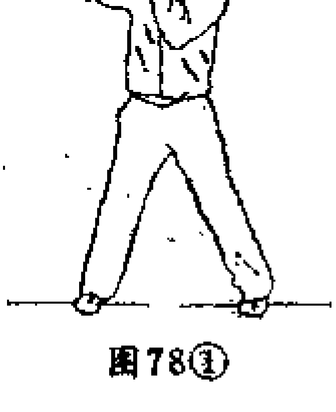


图78①

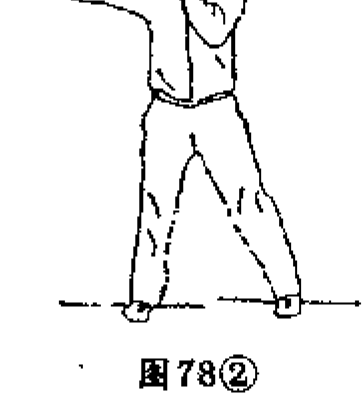


图78②

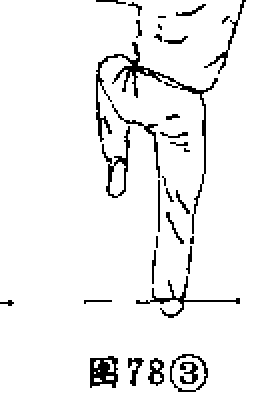


图78③

身反背横拳。（图78之①②③）

要点：

圈摆拳与反弹拳衔接连贯紧凑，转身迅速，出拳有力。

3.左实战姿式开始：前滑步左上撩拳；右栽拳；左闪步左勾拳。（图79之①②③）

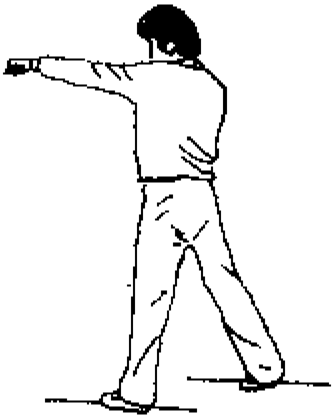


图79①

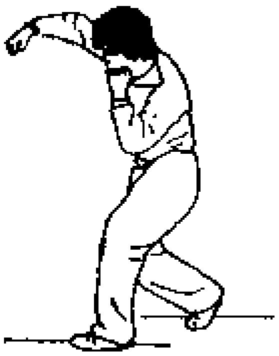


图79②

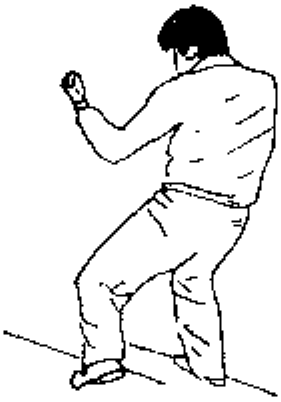


图79③

要点：

上撩快速，栽勾拳连贯有力。

4.左实战姿式开始：下潜闪；右闪步左平勾拳；上左步右劈拳；上右步前滑步右挑拳。（图80之①②③④）

要点：

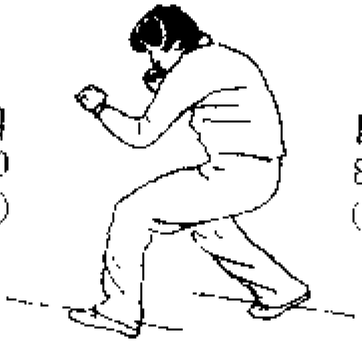


图80①

图80②

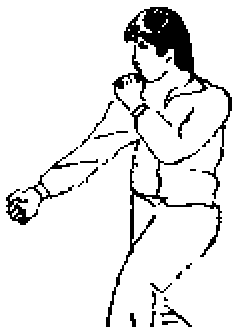


图80③

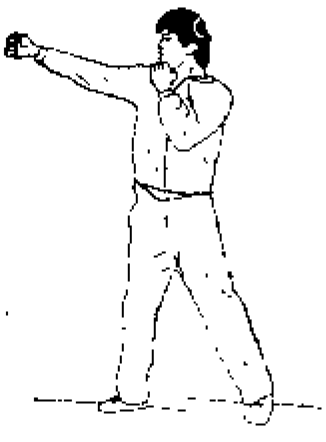


图80④

下潜闪配合平勾拳降低重心，劈挑拳上步及时，连贯紧凑，探身远打。

5.左实战姿式开始：前滑步左直冲拳；右直冲拳；上右步右崩拳；回转身右下撩拳。（图81之①②③④）

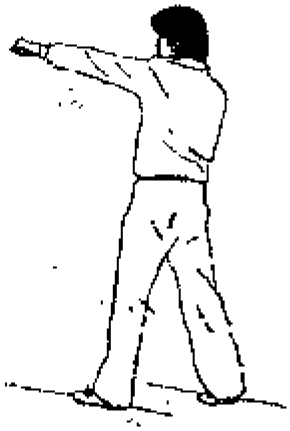


图81①

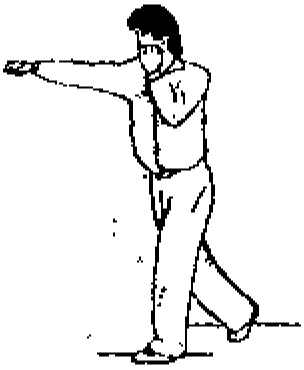


图81②

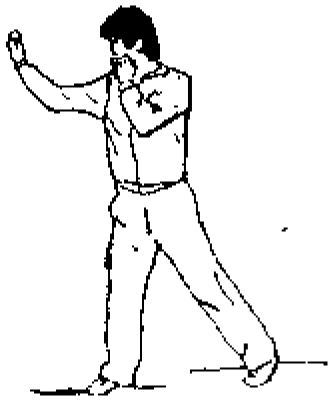


图81③

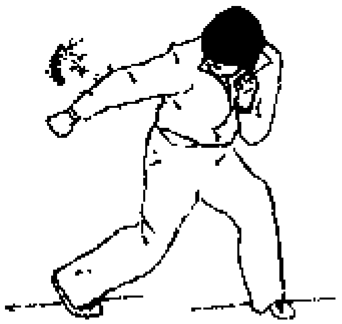


图81④

要点：

左右直拳快速有力，崩撩连贯。

二、腿法进攻组合

1.左实战姿式开始：右勾踢腿；右侧踹腿；落步左转身反打腿。（图82之①②③）

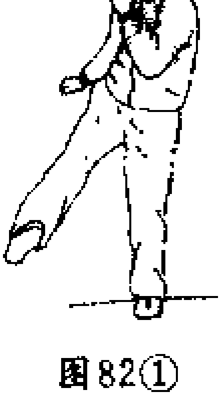


图82①

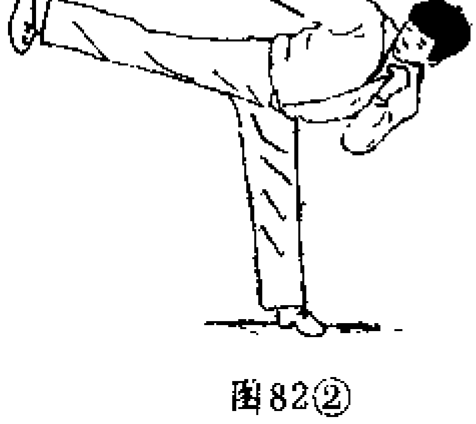


图82②

要点：

动作连贯，转体迅速，重心平稳，保持平衡。

2.左实战姿式开始：右正蹬腿；落步左转体右后撩

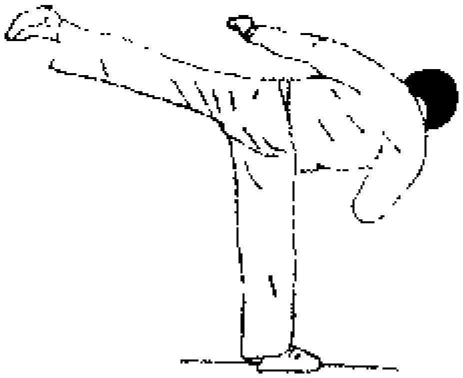


图82③

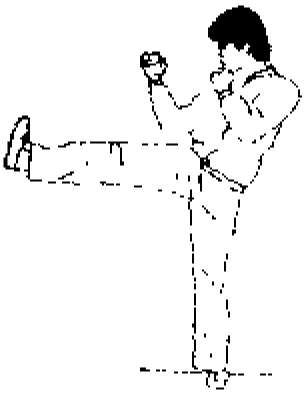


图83①

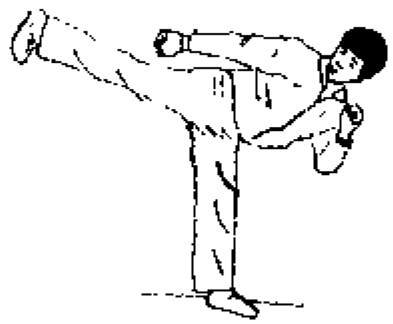


图83②

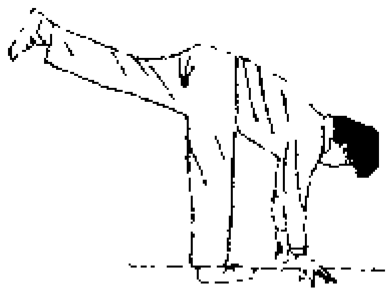


图83③

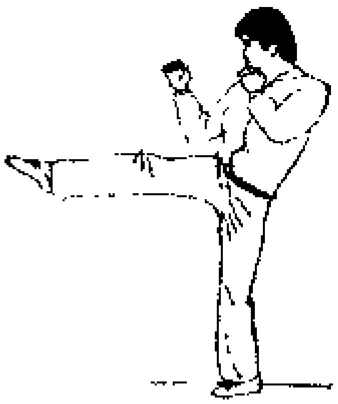


图84①

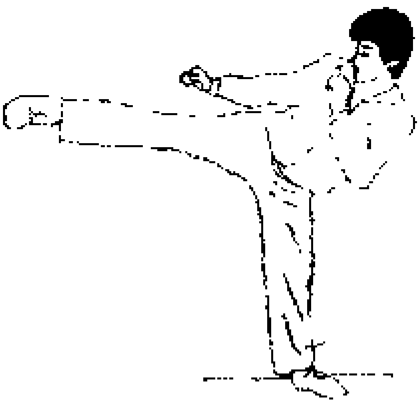


图84②

腿；落步双手前撑左后蹬腿。（图83之①②③）

要点：

蹬撑连贯。后蹬时重心移动快速。上体前俯。

3.左实战姿式开始：右正弹腿；右横弹腿；落步左插步右反打腿。（图84之①②③）

要点：

横弹腿与反打腿，落步、插步倒重心要协调连贯，上体侧倒，保持平衡。

4.左实战姿式开始：右截腿；右侧踹腿；落步左横弹腿。（图85之①②③）

要点：

上体从右侧变为左侧倒，再变为右侧倒，要快速连贯，协调平稳。

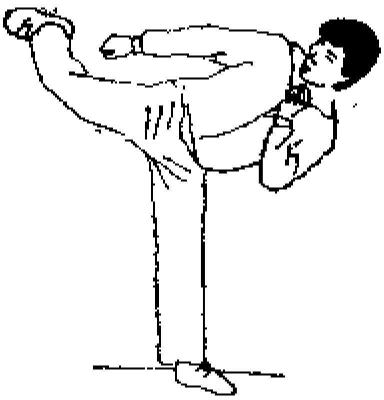


图84③

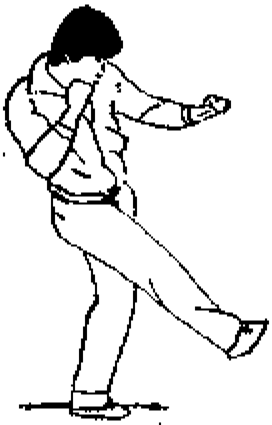


图85①

5. 左实战姿式开始：击步左铲腿；右前扫腿；接左后扫腿；（即穿弓腿）起身右横弹打腿（低横弹打腿）。（图86之①②③④）

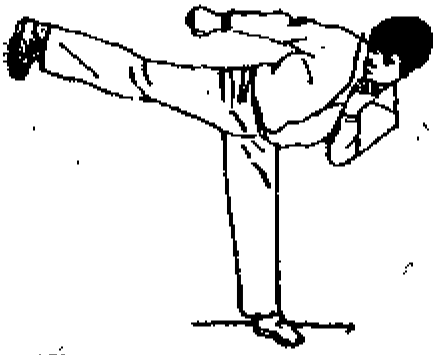


图85②

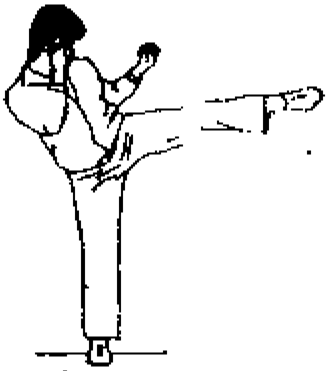


图85③

要点：

降低重心连续旋转快速，起身及时灵活。击步与铲腿同时完成。

图86①

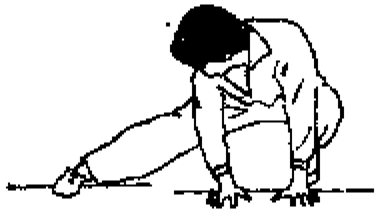


图86②

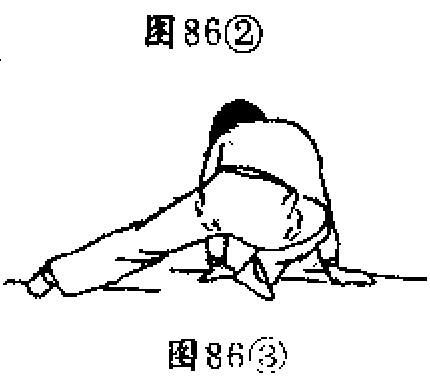


图86③

三、[illegible]进攻组合

1. 左实战

姿式开始：左手前撑糊眼右截腿；落步右劈拳；左前滑步右插捶；右侧踹腿。（图87之①②③④）

要点：

糊眼与截腿同时完成，劈拳有力，插捶时探身，侧踹时移重心快速，上体侧倒。

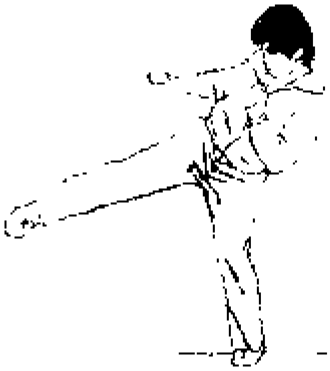


图86④

2.左实战姿式开始：左勾踢腿右圈摆拳；右勾踢腿右反背横拳；落步转身左侧踹腿。（图88之①②③）

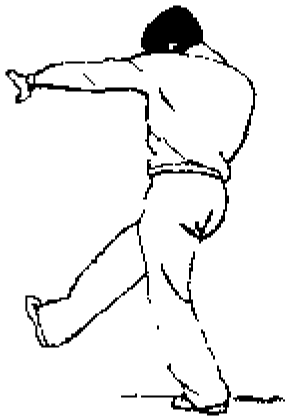


图87①

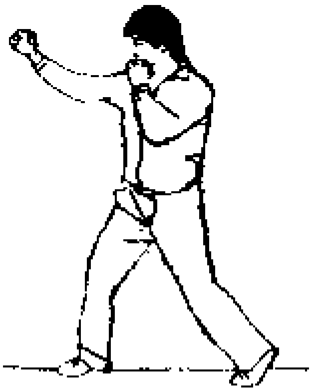


图87②

要点：

前两动上下结合，产生合力，身体随之左右拧转，动作协调。转身起腿迅速。

3.左实战姿式开始：击步左铲腿；落步前滑步左直冲拳；左侧踹；落滑跟步右直冲拳。（图89之①②③④）

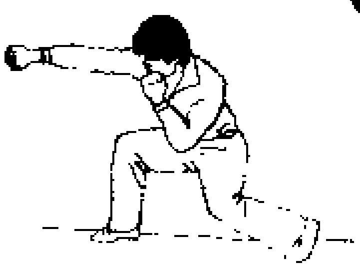


图87③

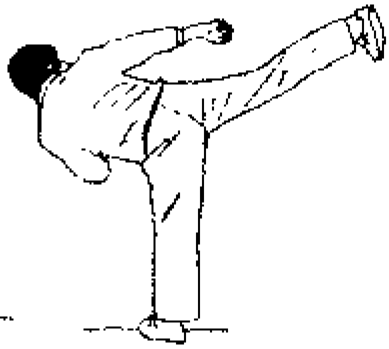


图87④

要点：

重心前后移动迅速，动作协调灵活，连贯紧凑。

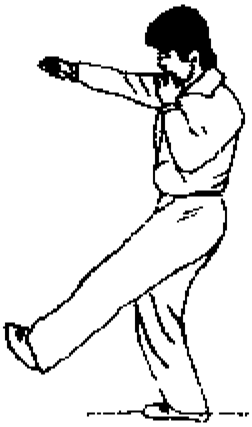


图88①

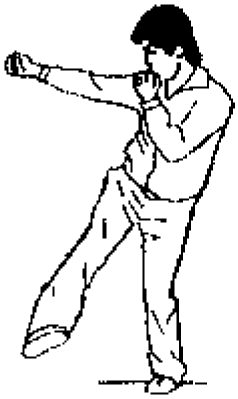


图88②

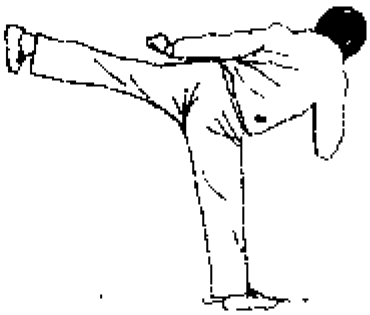


图88③

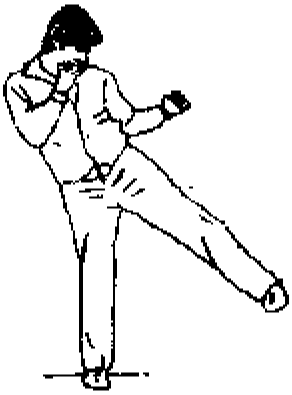


图89①

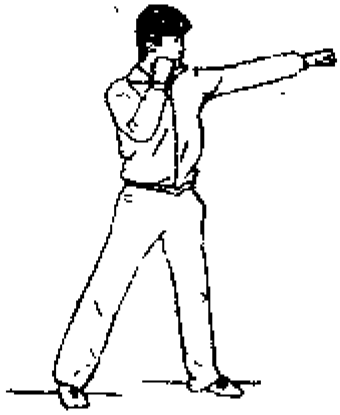


图89②

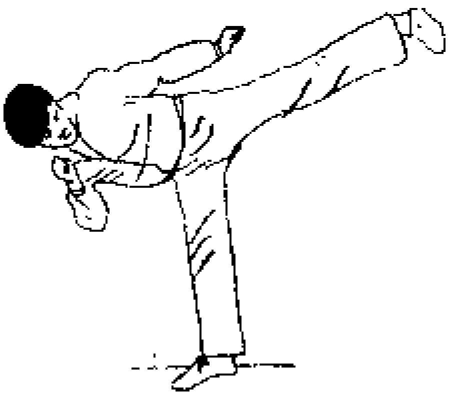


图89③

图89④

4.左实战姿式开始：前滑步左插捶，右直冲拳；右正蹬腿；转体右后撩腿；落步转身左反背横拳；右盖拳，右勾踢腿右反背横拳。（图90之①②③④⑤⑥⑦）

要点：

动作连贯，进步转身快速灵活，拳腿有力。

5.左实战姿式开始：前滑步左直拳、右直拳；右横弹腿；落步右直拳、左直拳；左横弹腿。（图91之①②③④）

⑤⑥

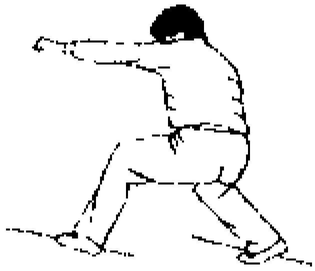


图90①

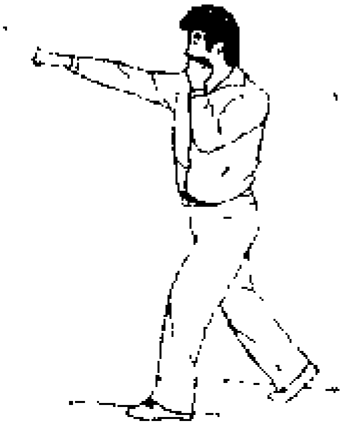


图90②

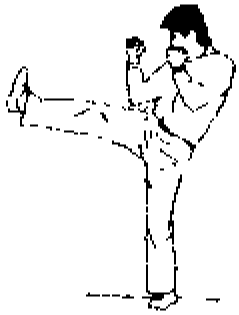


图90③

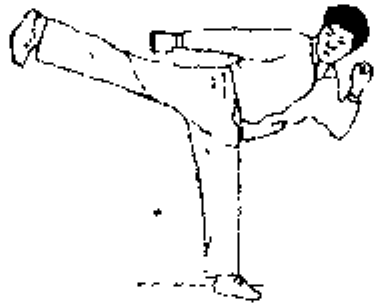


图90④

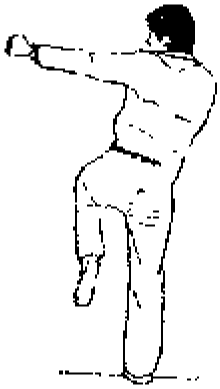


图90⑤

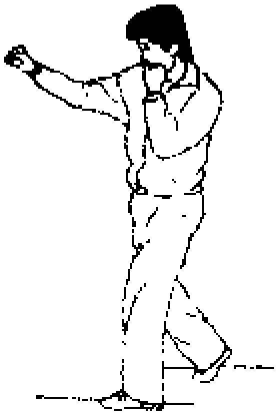


图90⑥

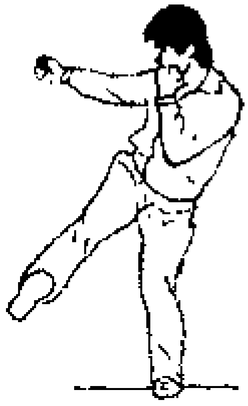


图90⑦

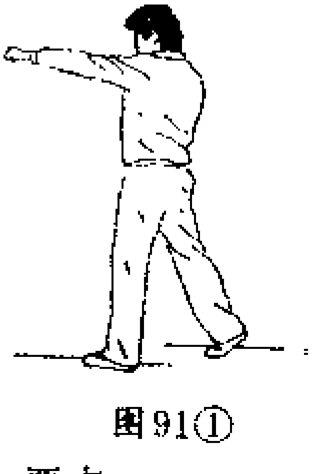


图91①

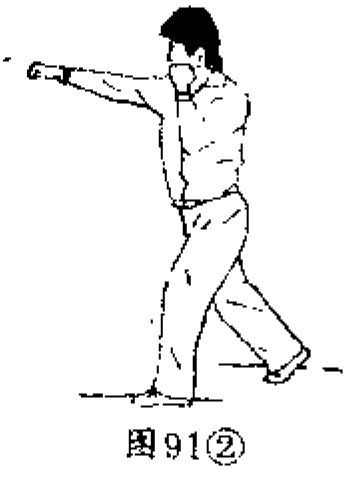


图91②

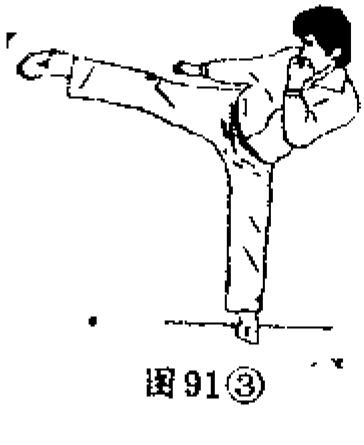


图91③

要点：

动作协调连贯，快速有力。

四、拳腿防守组合

1.左实战姿式开始：后滑步右外搂；左上架；撤左步右下截砸。（图92之①②③）

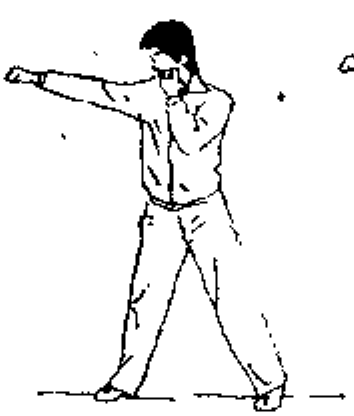


图91④

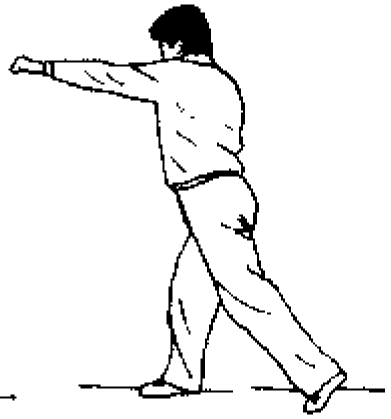


图91⑤

要点：

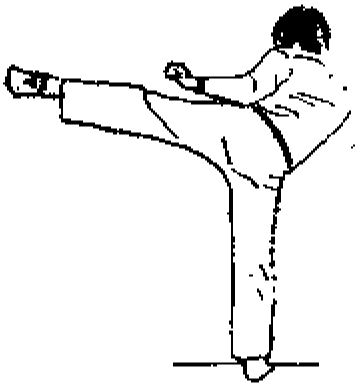


图91⑥

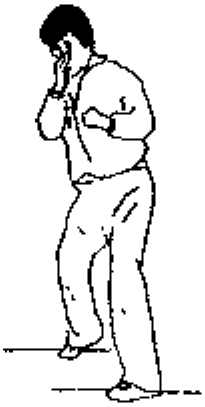


图92①

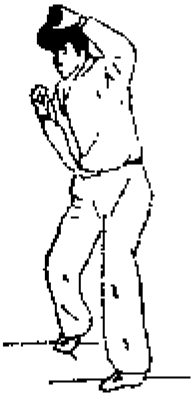


图92②

搂手有力并到位，上架不要过高，下截砸时含胸闪身。

2.左实战姿式开始：右外格；后滑步左里上格；后滑步左下截。（图93之①②③）

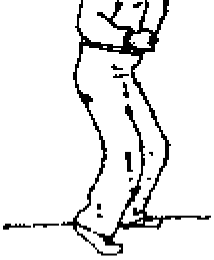


图92③

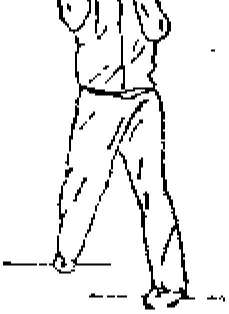


图93①

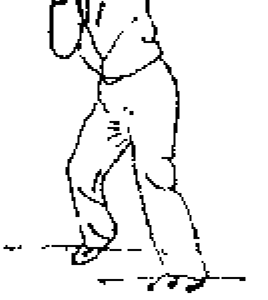


图93②

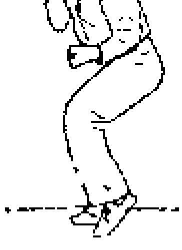


图93③

要点：

格防有力并到位，下截时闪身配合。

3.左实战姿式开始：左封手；后滑步右里上格；左闪步左外下格；右闪步左外搂腿。（图94之①②③④）

图94①

图94②

图94③

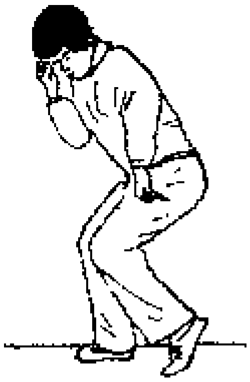


图94④

要点：

封手、格挡有力到位、防腿时身体左右拧转，闪步灵活，搂腿准确。

4.左实战姿式开始：右下搂手；后滑步左上挑；左提膝逃腿；后落步右闪步右抄腿。（图95之①②③④）

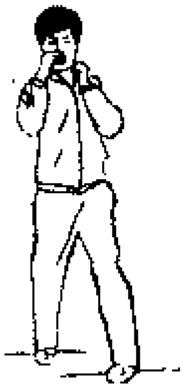


图95①

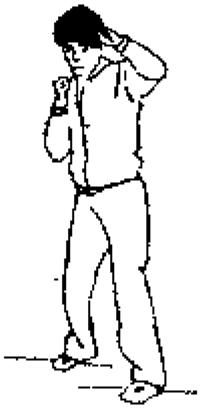


图95②

图95③

图95④

要点：

下搂、挑手有力连贯，动作不要过大，逃腿及时，闪步灵活，抄腿准确。

5. 左实战姿式开始，外躲闪；里躲闪；后滑步后躲闪；右闪步左里下格，左前滑步下 潜 闪。（图 96 之①②③④⑤）

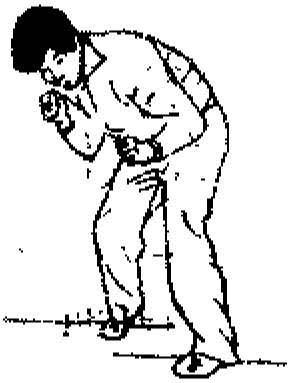


图96①

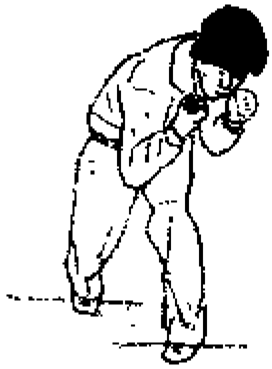


图96②

图96③

图96④

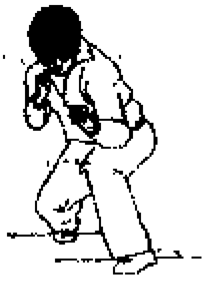


图96⑤

要点：

躲闪连贯及时，小巧灵活，下格有力，闪身配合。

易错：

①动作缺乏连贯性，衔接不紧凑，速度不快。

②为了连贯动作粗糙不到家，防守不严密，不到位。

③拳腿力量不够。

纠正方法：

①示范、讲解攻防意义与作用。强调要点。

②分解慢动作练习，模仿练习，体会连接性与协调性。

③反复空击练习，强化动作，改进技术，增强耐力。

④击打沙包或打靶，加强攻力，提高速度、力量。

⑤两人一组从单个攻防动作到组合攻防的攻防交换练习。重点体会加强连击及组合进攻能力，提高防守的准确性、实效性。

第四节　基本防守反击技术

防守反击是以准确而严密的防守方法，阻挡住对方的进攻，然后把握最佳的反击时机，快速、有效的打击对方的方法和手段。防守反击是与战术紧密配合，互相联系的，它没有固定的格式，战术上随机应变，技术复杂，千变万化，需要练习者根据个人的技术特点及灵活性和反映程度，有针对性的加以练习。

防守反击有着一定的运动规律，这种规律需要在广泛和长期的实战中去体会、摸索，反复总结，不断提高。防守反击是散手运动中的主要内容之一。技术上主要包括：防拳手还击；防拳腿还击；防腿手还击；防腿腿还击；防拳摔还击（后边介绍）和防腿摔还击（后边介绍）六大类。

防守和反击是不可分割的整体，防守的目的是反击，先防后打，所以需要练习者先把防守动作练好。由于防守反击技术广泛、复杂，本内容中只作部分举例。

一、防拳手还击

防拳手还击是用上肢防守方法来阻挡住对方的拳法攻

击，然后用手来还击对方的技术。主要包括下列内容：

1.防直拳搂手还击

之一，对方用左直拳击我头部，我即用右手外搂防守，随即上右步用左拳插击对方腹部。（图97之①②）

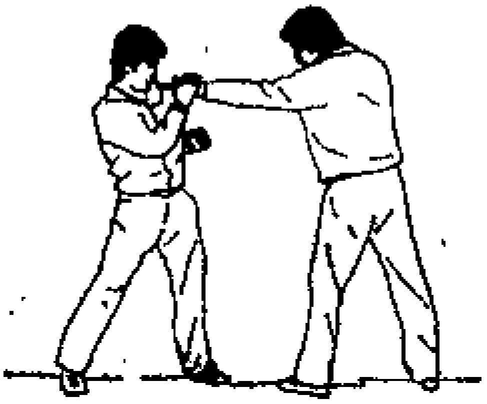


图97①

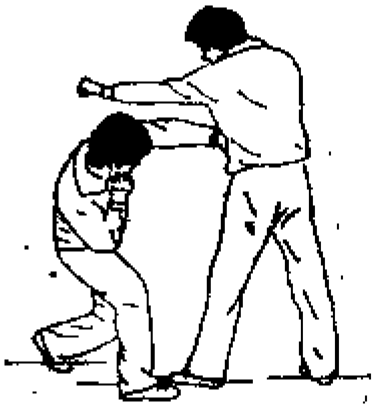


图97②

之二，对方用左直拳击我头部我即用右手外搂防守，随即上右步用右反背拳攻击对方右侧面部。（图98之①②）

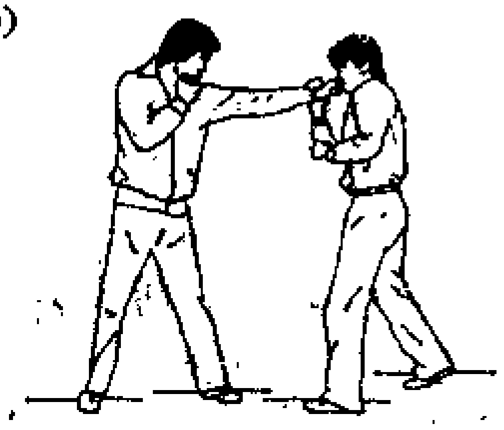


图98①

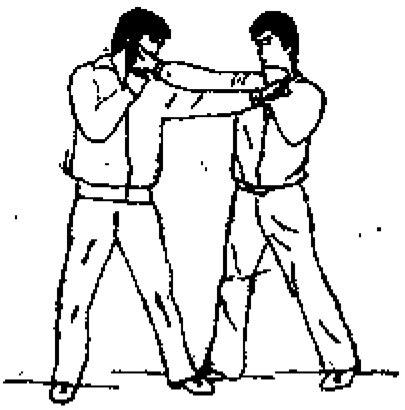


图98②

之三，对方用左直拳击我头部，我即用左手里搂防守，随即用左反弹拳的方法攻击对方左侧面部。（图99之①②）

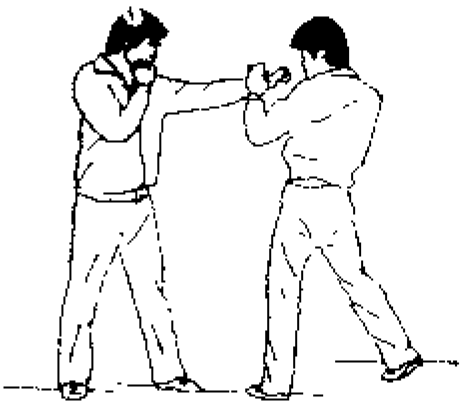


图99①

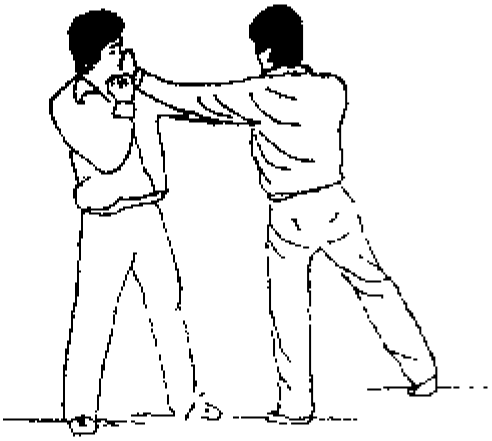


图99②

之四，对方用右直拳击我头部，我即用右手里搂防守，随即上右步用右崩拳攻击对方面部，再用右撩拳攻击对方裆部。（图100之①②③）

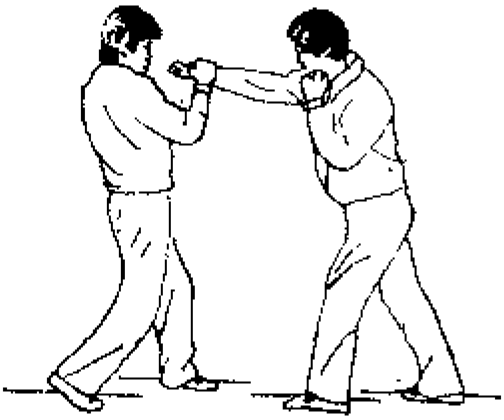


图100①

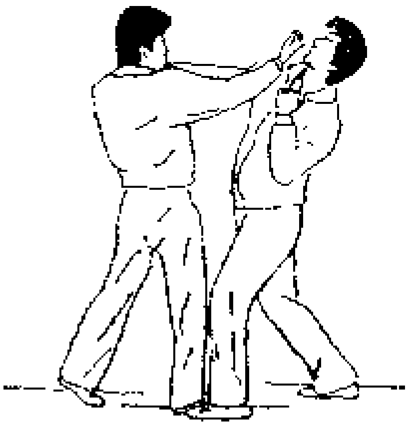


图100②

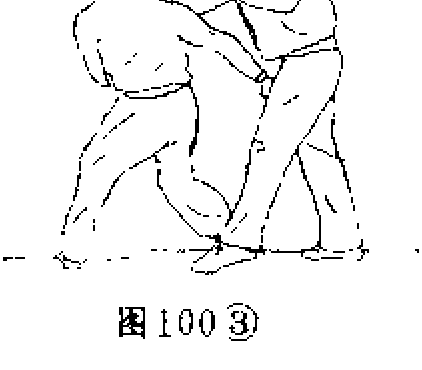


图100③

之五，对方用右直拳击我头部，我即用左手下搂防守，随即用右直拳攻击对方面部。（图101之①②）

之六，对方用左直拳击我头部，我即用右手下搂防守，随即用左直拳攻击对方面部。（图102之①②）

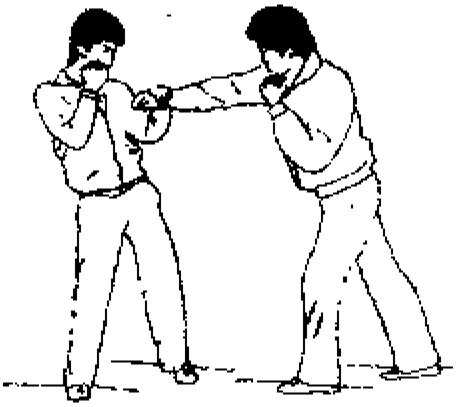


图101①

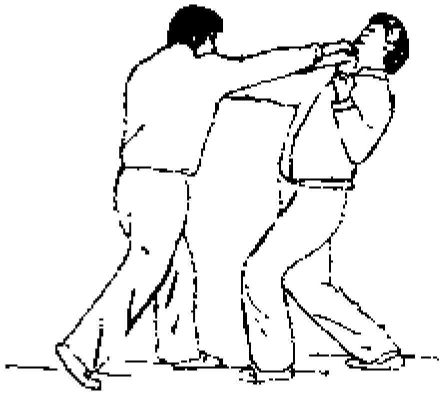


图101②

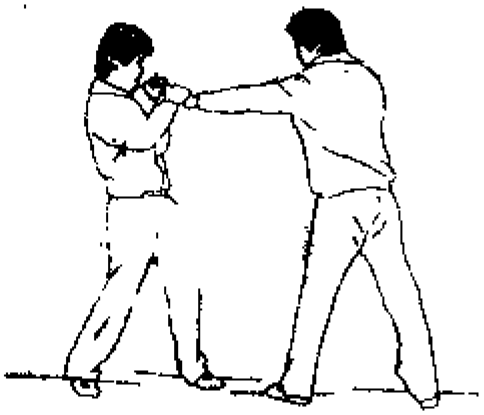


图102①

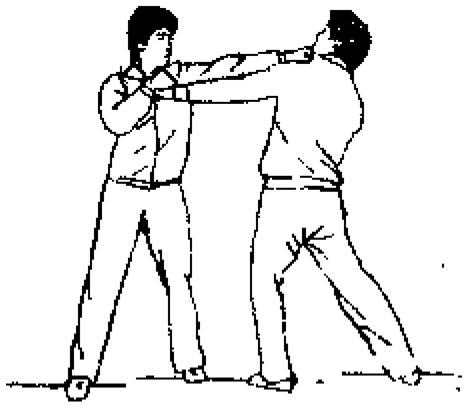


图102②

之七，对方用左直拳击我头部，我即用左手里搂防守，随即快速向右后转体，用右转身反背拳攻击对方头颈部。(图103之①②)

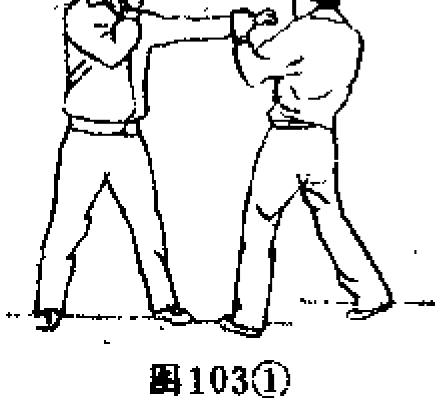
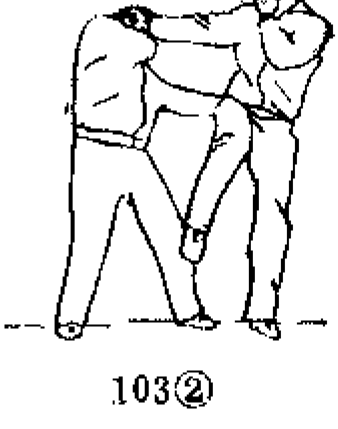


图103①



103②

2.防直摆拳格挡还击

之一，对方用右圈摆拳击我头部，我即用左手里格防守，随即用右直拳攻击对方面部。（图104之①②）

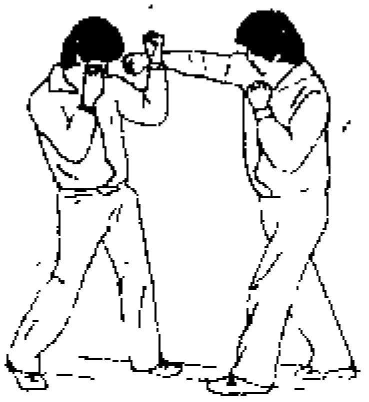


图104①

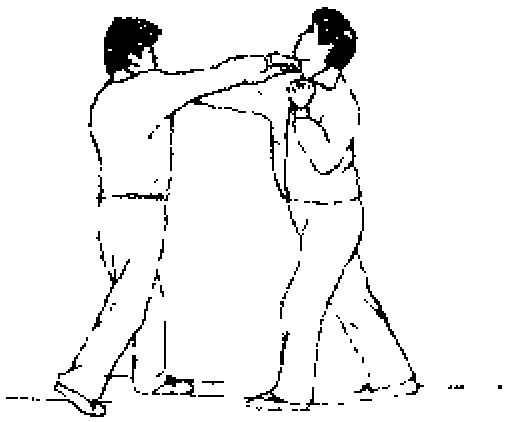


图104②

之二，对方用右摆拳击我头部，我即用左手里上格防守，随即用左盖拳盖击对方头部（图105之①②）

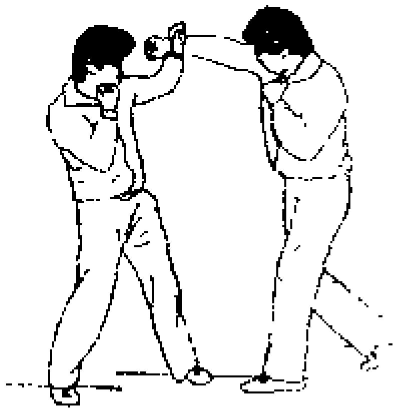


图105①

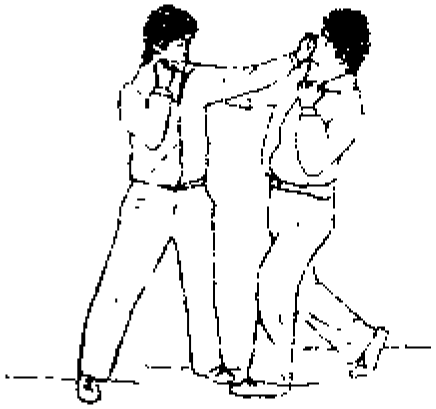


图105②

之三，对方用左直拳击我头部，我即用右手外格防守，随即上右步用左平勾拳攻击对方肋、胸、腹部。（图106之①②）

之四，对方用左直拳攻击我头部，我即用右手外格防守，随即用左圈摆拳攻击对方右侧面部。（图107之①

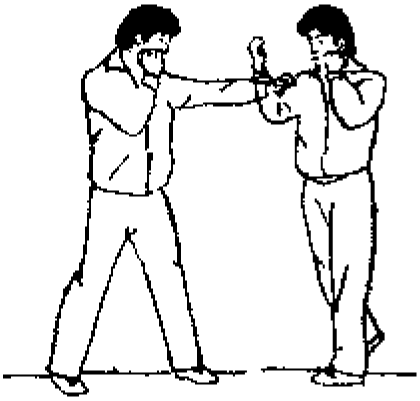


图106①

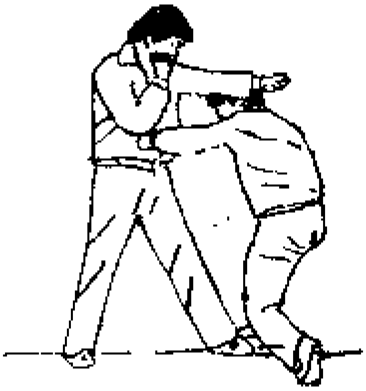


图106②

②）

之五，对方用左直拳击我头部，我即用右手外格防守，随即用右反背拳攻

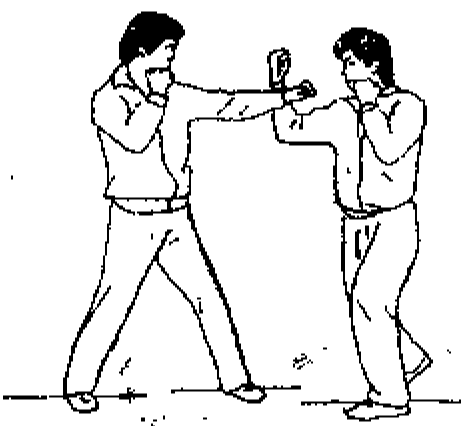


图107①

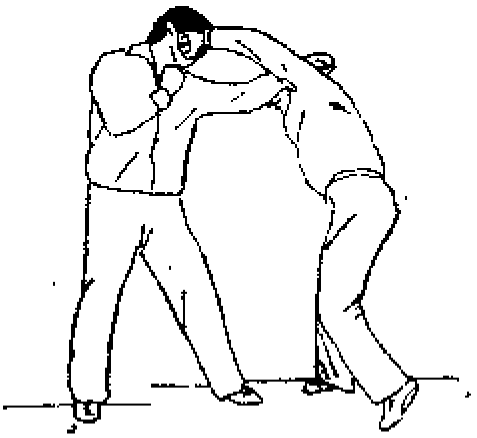


图107②

击对方右侧面部，或左后转身用左反背拳攻击对方左侧面部。（图108之①②）

3.防直摆拳挂手还击

之一，对方用左圈摆拳击我头部，我即用右手挂防，

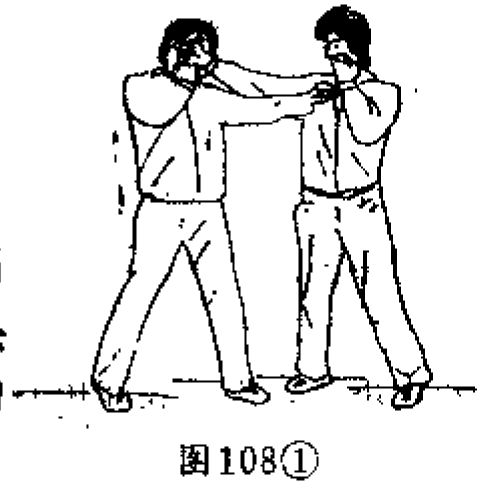


图108①

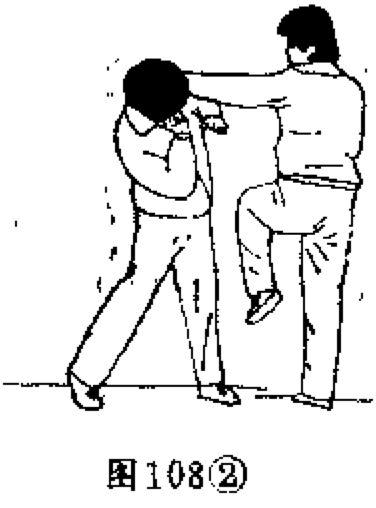


图108②

随即用左圈摆拳攻击对方右侧面部。（图109之①②）

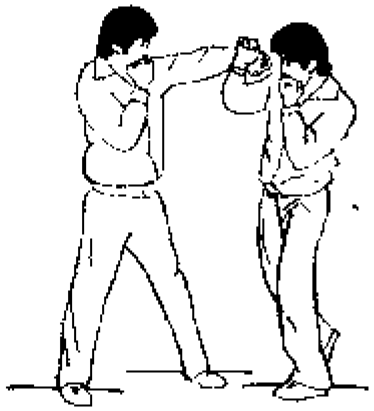


图109①

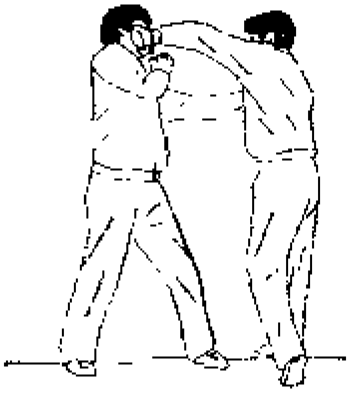


图109②

之二，对方用右摆拳击我头部，我即用左手挂防，随即用右崩拳攻击对方面部，然后上右步再用左插捶攻击对方腹部。（图110之①②③）

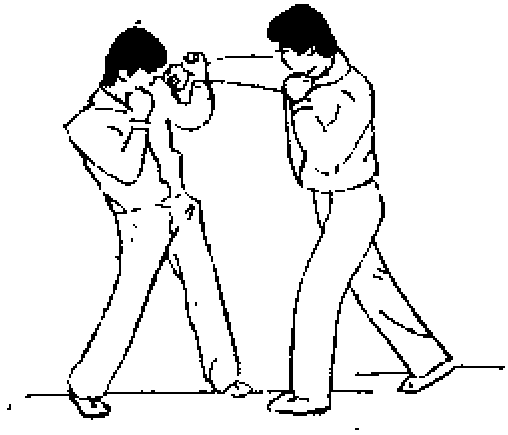


图110①

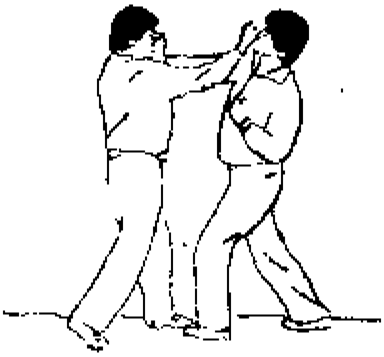


图110②

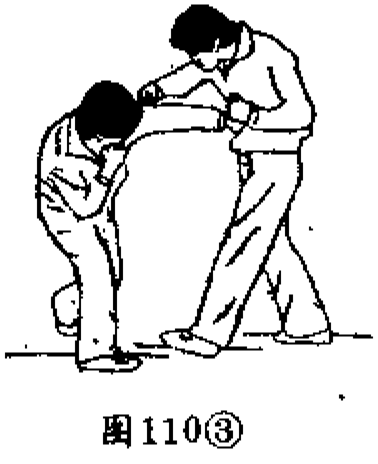


图110③

之三，对方用右直拳击我头部，我即用左手挂防，随即用右上撩拳攻击对方下腭部位，再用左劈拳攻击对方右肩颈部位，同时前滑步。（图111之①②③）

4.防直拳封手还击

对方用左直拳击我头部，我即用左封手防守，随即用右平勾拳

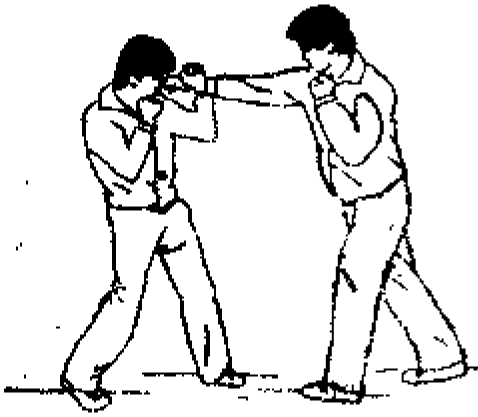


图111①

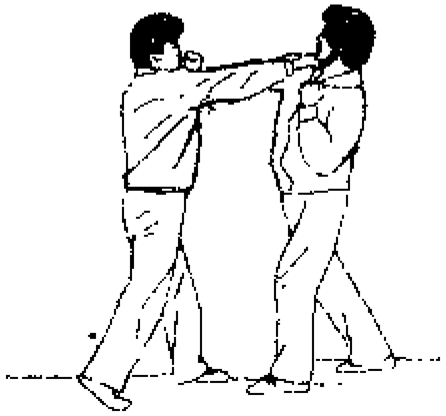


图111②

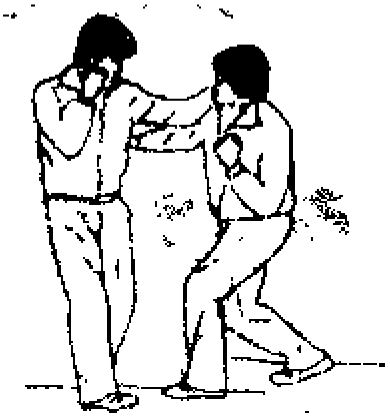


图111③

攻击对方肋部或用右摆拳攻击对方头部。（图112之①②③）

5.防劈拳架手还击

对方用右劈拳攻击我头部，我即用左手架防，随即用右上勾拳攻击对方腹部，或右直拳攻击对方头部。（图113之①②③）

6.防直勾拳截砸还击

图112①

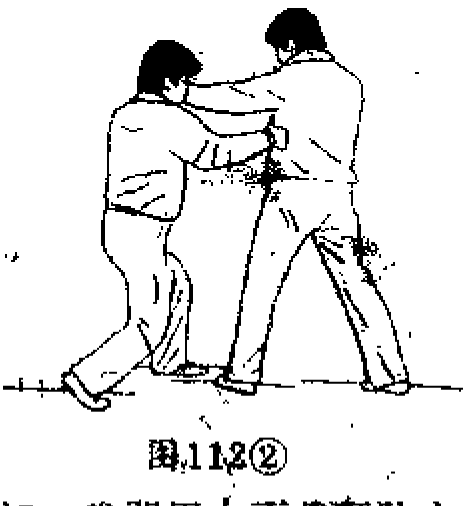


图112②

之一，对方用右勾拳击我腹部，我即用左下截砸防守，随即用右平勾拳攻击对方左侧肋部；或用右栽拳攻击对方左

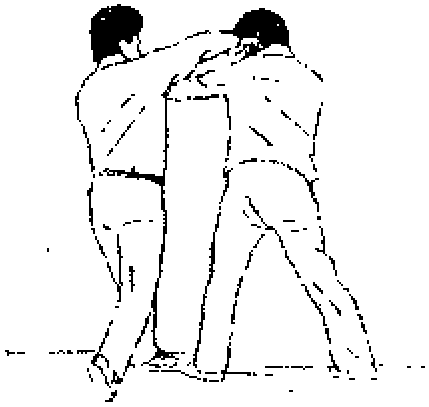
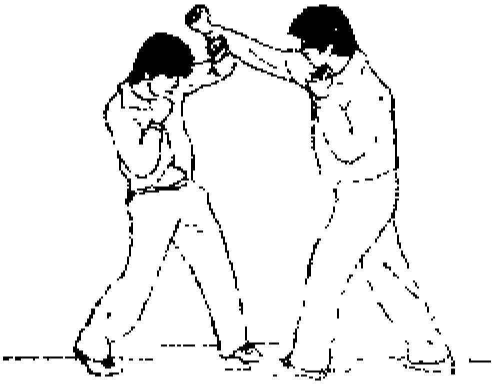


图112③



113①

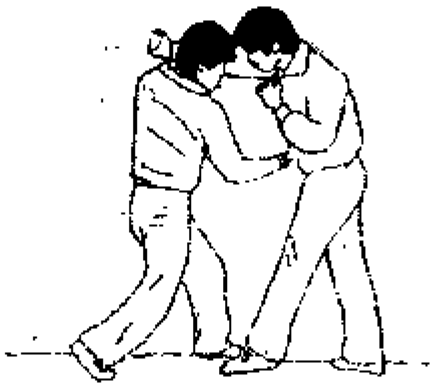


图113②

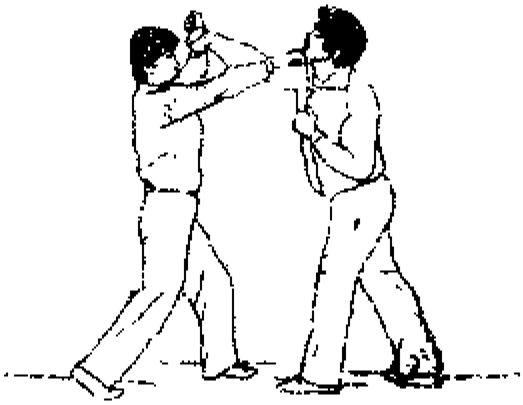


图113③

侧肩颈部及面部。（图114之①②③）

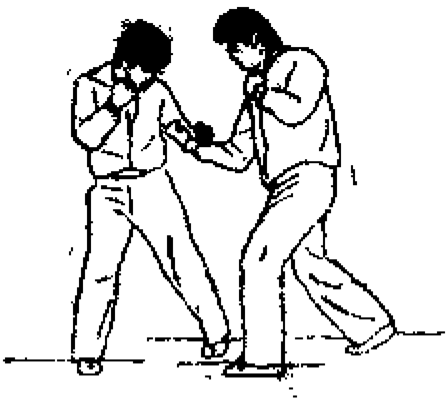


图114①

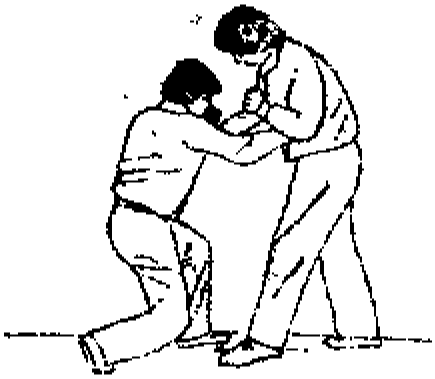


图114②

之二，对方用右直拳击我腹部，我即用左下截砸防守。

随即用右直拳攻击对方头部。（图115之①②）

7.躲闪防守反击

之一，对方用左直拳击我头部，我即向外躲闪防守，随即用左直拳、左插捶或左圈摆拳攻击对方腹、头部。（图116之①②③）

之二，对方用左直拳击我头部，我

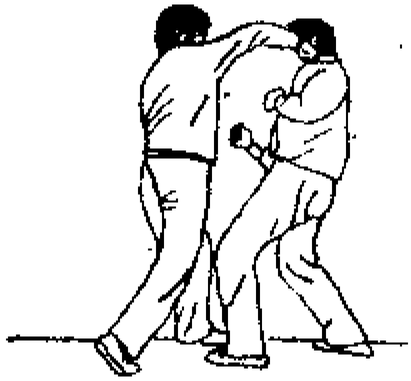


图114③

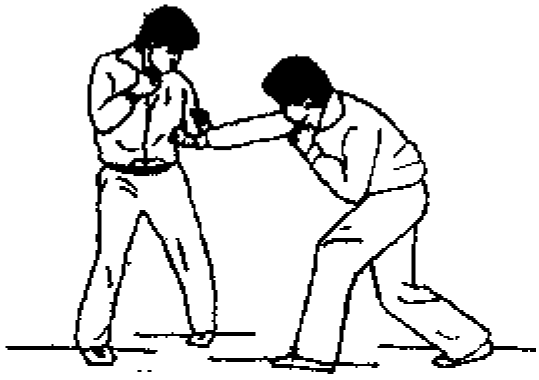


图115①

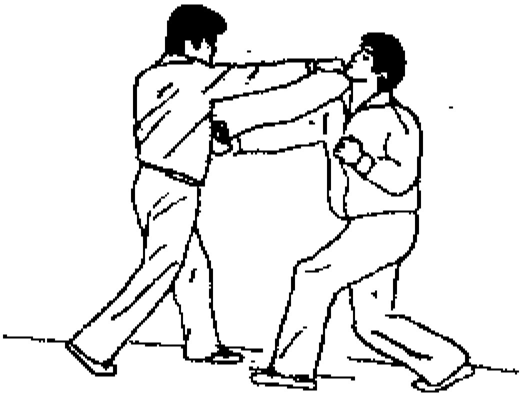


图115②

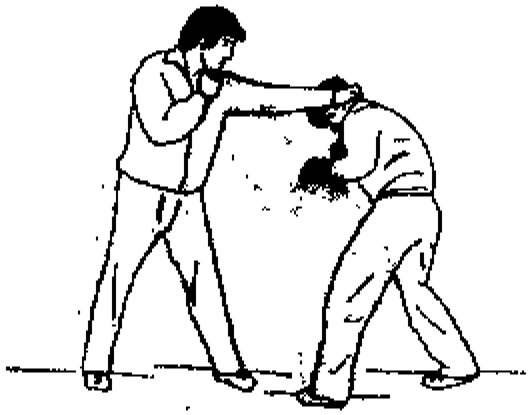


图116①

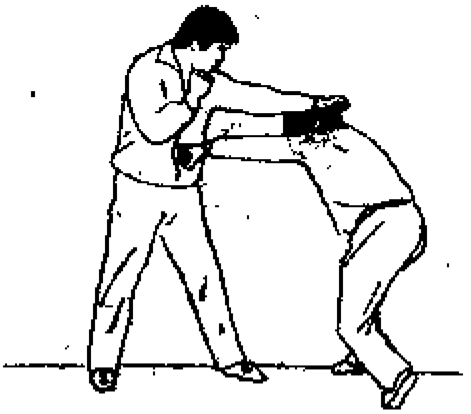


图116②

即用向里躲闪防守，随即用左勾拳攻击对方腹部。（图117之①②）

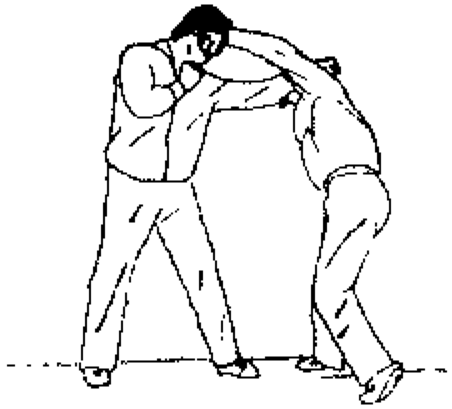


图116③

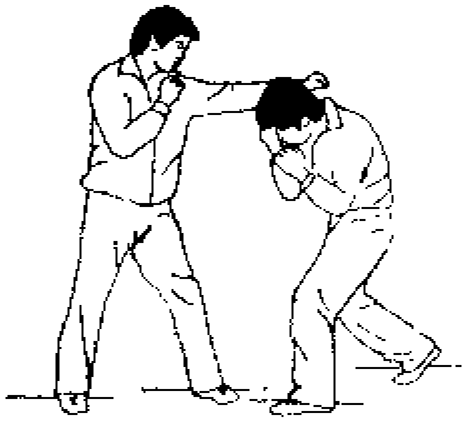


图117①

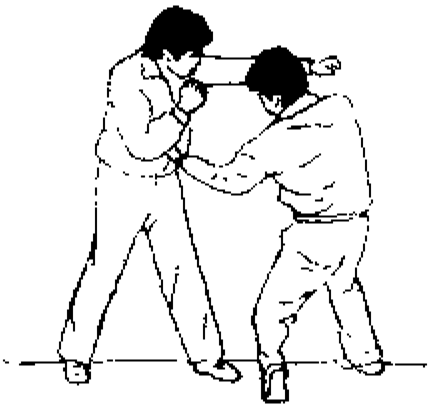


图117②

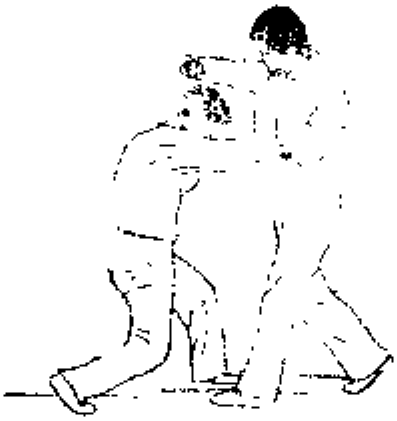


图118①

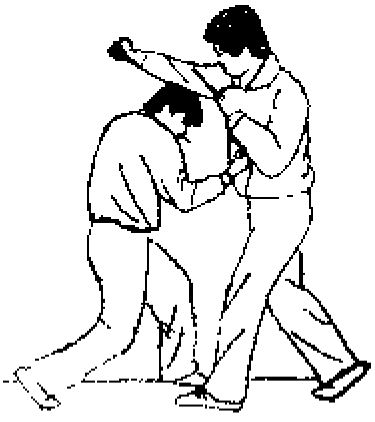


图118②

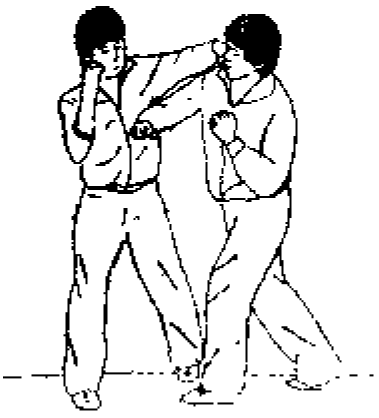


图118③

之三

对方用右摆拳击我头部，我即用下潜闪防守。随即用右平勾拳或上勾拳攻击对方肋、腹部，然后用左摆拳攻击对方右侧面部。（图118之①②③）

之四，对方用左直拳或左摆拳击我头部，我即用后躲闪防守，随即用左、右直拳攻击对方头部。（图 119 之①②③）

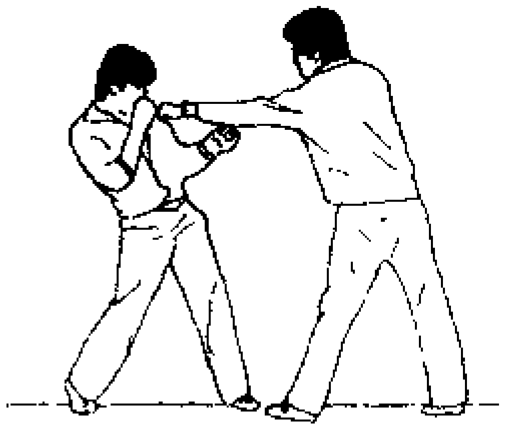


图119①

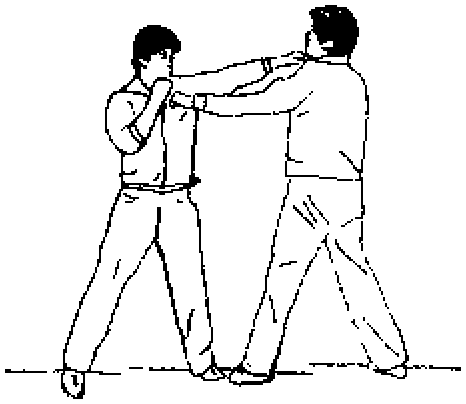


图119②

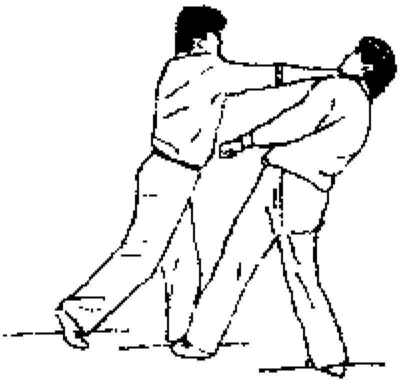


图119③

要点：

步法灵活，进身迅速，出拳有力，腰劲充分，打完即回，防守准确严密，动作连贯，快速协调。

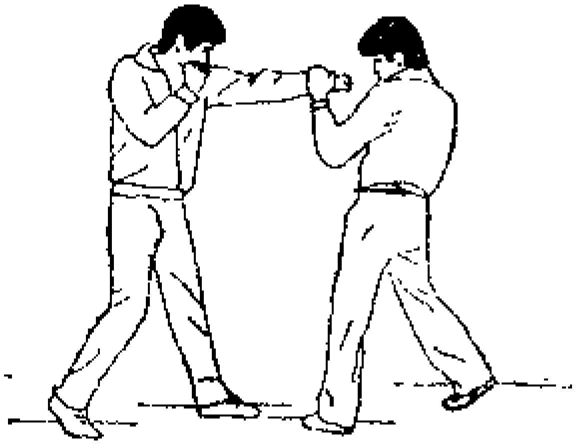
二、防拳腿还击

防拳腿还击是用上肢防守方法来阻挡住对方的拳法攻击，然后用腿来还击对方的技术。主要包括下列内容：

1.防直拳搂手、格挡腿还击

之一，对方用左直拳击我头部，我即用左手里搂或格挡防守，随即用左正蹬腿攻击对方腹胸部。（图 120 之①②）

之二，对方用右直拳击我头部，我即用左手外搂或外格挡防守，随即用左侧踹腿攻击对方腹胸部。（图 121 之①②）



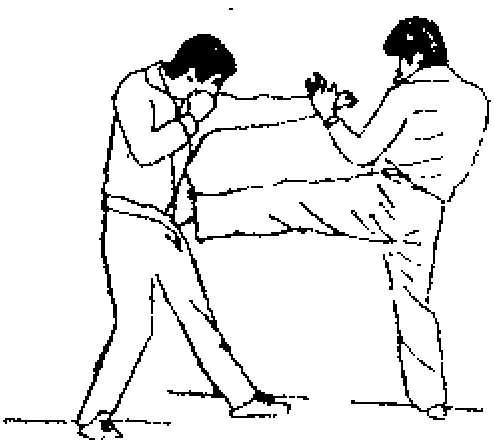
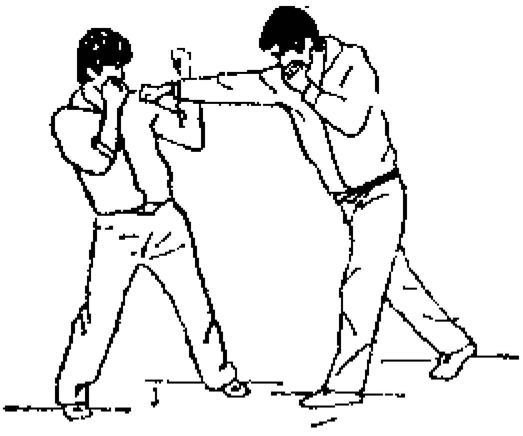


图120①　　图120②



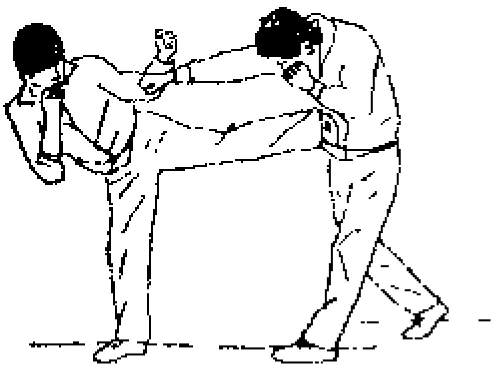
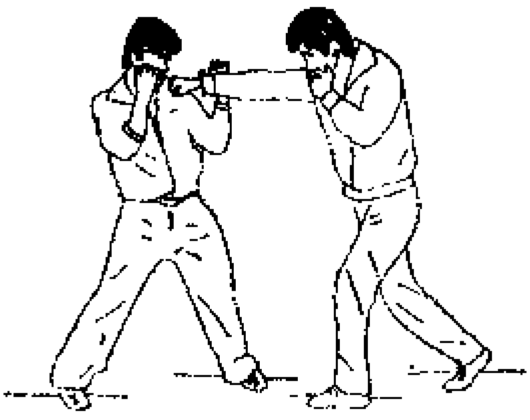


图121①　　图121②



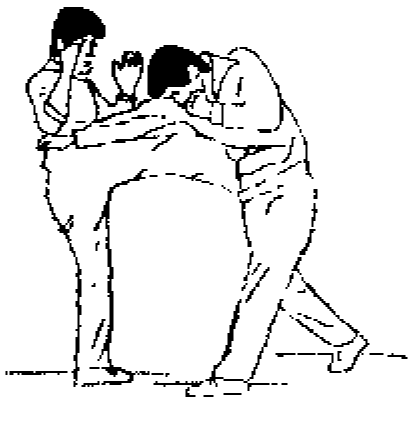


图122①　　图122②

之三，对方用右直拳击我头部，我即左闪步用左手外搂

或外格挡防守，随即用右横弹腿攻击对方胸、腹、肋、头等部位。（图122之①②）

2.防直拳、劈拳用架手踩踢击

之一，对方用右直拳或劈拳击我头部，我即用左手上挑或上架防守，随即用左铲腿攻击对方胫骨及膝关节处。（图123之①②）

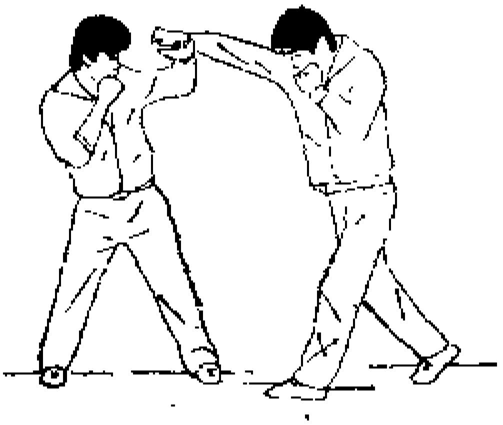


图123①

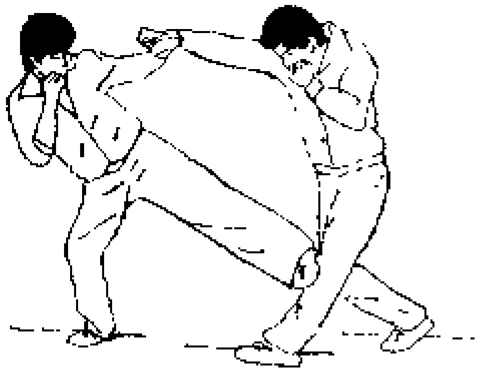


图123②

之二，对方用右直拳或劈拳击我头部，我即用左手上挑或上架防守，随即用右截腿攻击对方胫骨及膝关节处。（图124之①②）

图124①

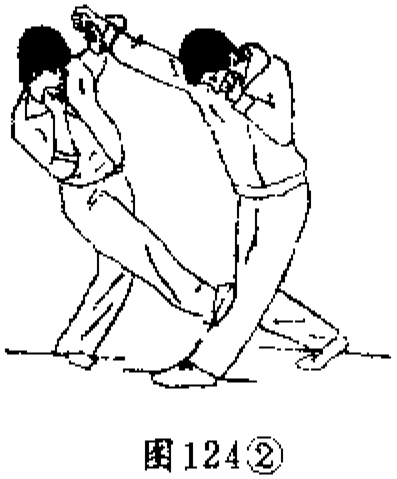


图124②

之三，对方用右直拳或右劈拳击我头部，我即用左手上

挑或上架防守，随即用左侧踹腿攻击对方胸、腹、肋部。（图125之①②）

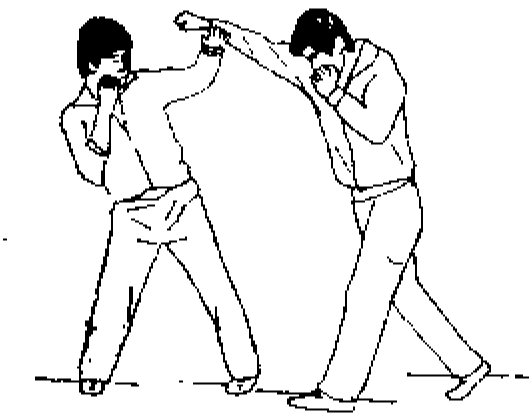


图12.①

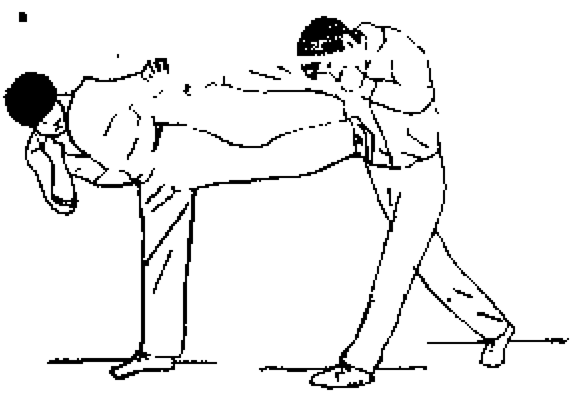


图125②

3.防摆拳、反背拳格挡腿还击

之一，对方用右摆拳或左反背拳击我头部、我即用左里上格防守，随即用左侧踹腿攻击对方肋、腹胸部。（图126之①②）

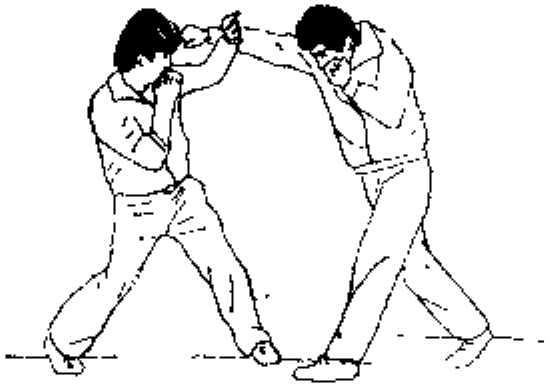


图126①

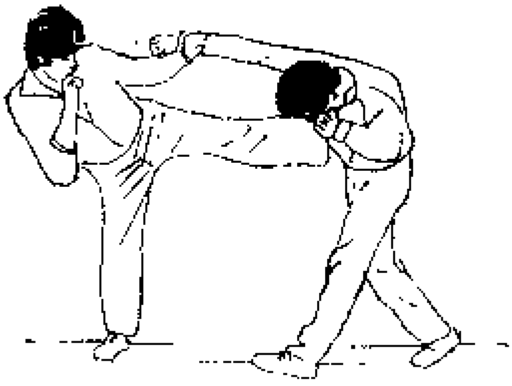


图126②

之二，对方用左摆拳或右反背拳击我头部，我即用右里上格防守，随即用左横弹腿攻击对方肋、腹部。（图127之①②）

之三，对方用右摆拳或左反背拳攻击我头部，我即用左

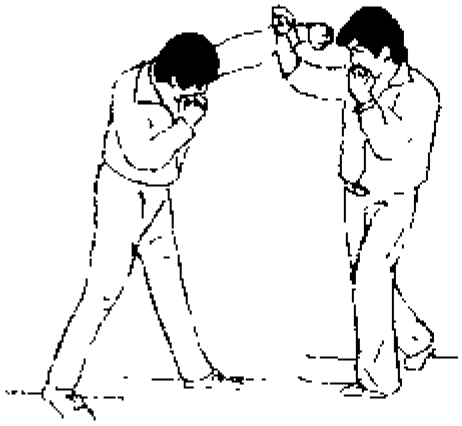


图127①

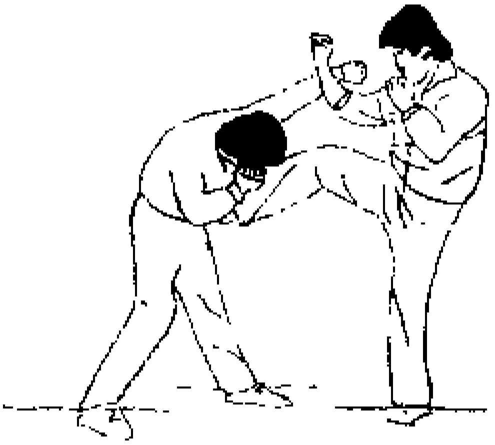


图127②

臂上格防守、随即用左横弹腿攻击对方肋、腹部。（图128①②）

之四，对方用右摆拳或左反背拳攻击我头部，我即用左臂格防守，随即用右勾踢腿攻击对方左腿踝关节

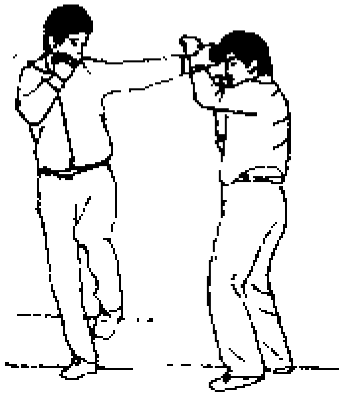


图128①

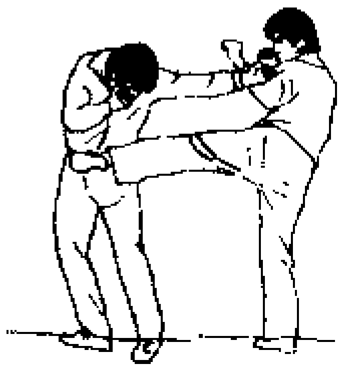


图128②

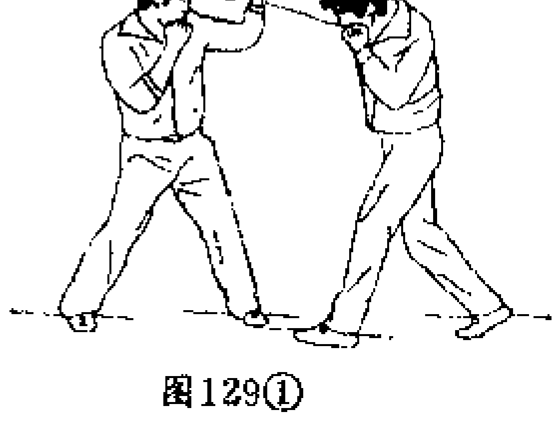


图129①

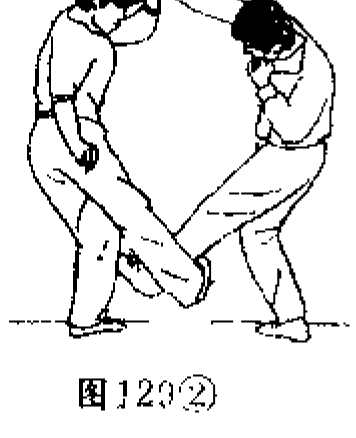


图129②

部位。（图129之①②）

4.防拳躲闪腿还击

之一，对方用左直拳击我头部，我即用向外躲闪防守，随即用左横弹腿攻击对方腹、裆部，同时闪步。（图130之①②）

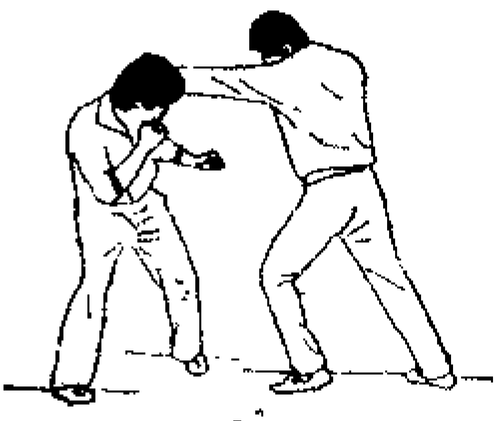


图130①

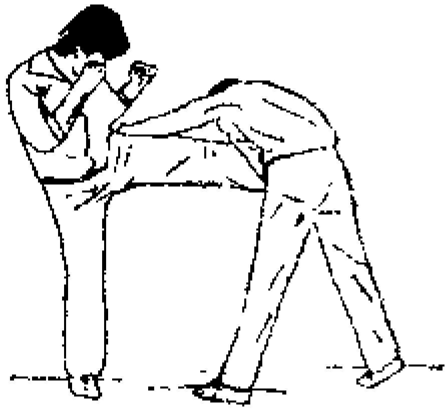


图130②

之二，对方用右摆拳击我头部，我即向左潜闪防守，随即用右勾踢攻击对方左踝关节处。（图131之①②）

图131①

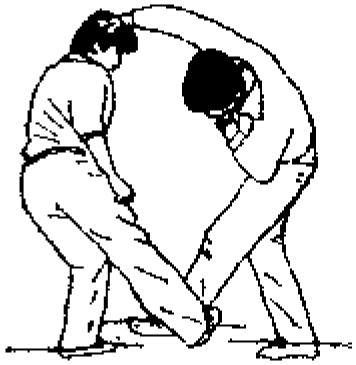


图131②

之三，对方用左摆拳击我头部，我即向右下潜闪防守，随即用左勾踢反击对方左腿踝关节内侧。（图132之①②）

图132①

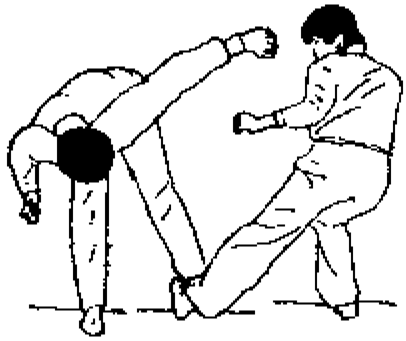


图132②

之四，对方用左或右直拳击我头部，我即用后躲闪防守，随即用左正蹬腿攻击对方腹、肋部。(图133之①②)

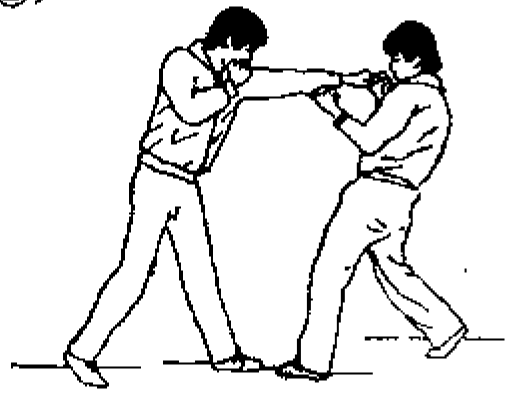


图133①

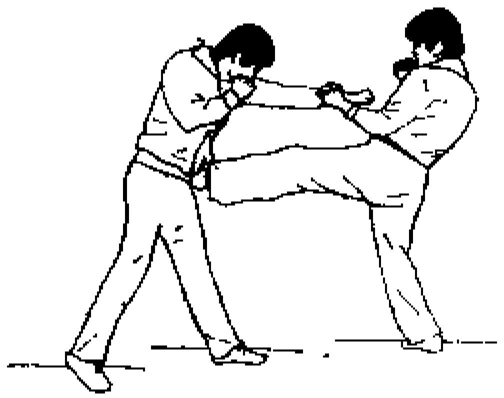


图133②

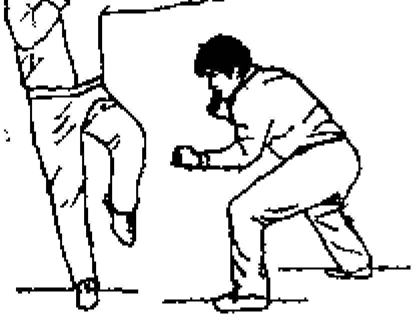


图134①

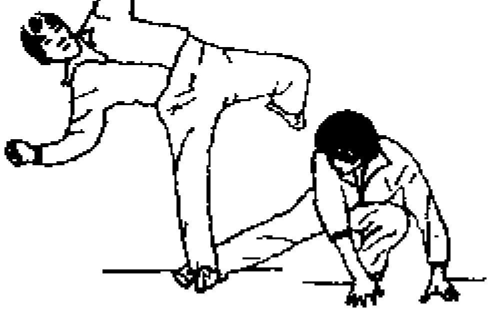


图134②

之五，对方用摆拳或反背拳击我头部，我即下潜闪防守，随即用前扫腿或后扫腿攻击对方支撑腿。（图134之①②）

要点：

防守到位，起腿快速有力，快打快收，避免对方防腿反还击。转体侧倒配合协调，保持平衡。

三、防腿手还击

防腿手还击是用下肢防守方法来阻挡住对方的腿法进攻，然后用手来还击对方的技术。主要包括下列内容：

1. 防正蹬腿下格还击

之一，对方用右正蹬腿击我腹部，我即用左外下格防守，随即用右摆拳攻击对方头部。（图135之①②）

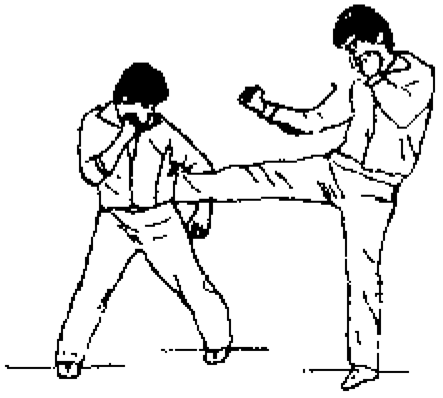


图135①

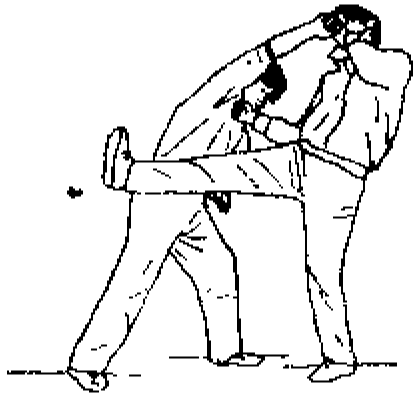


图135②

之二，对方用左正蹬腿攻击我腹部，我即用左里下格防守，我即用右直拳攻击对方腹、头部。（图136之①②）

2. 防正蹬腿搂抄还击

之一，对方用左正蹬腿击我腹部，我即用左手外搂腿防守，随即用左摆拳攻击对方左侧头部。（图137之①②）

之二，对方用左正蹬腿攻击我腹部，我即用右手抄腿防

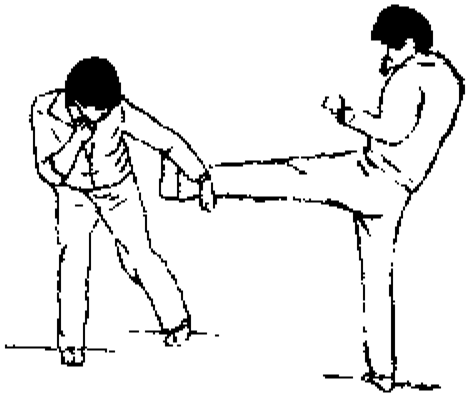


图136①

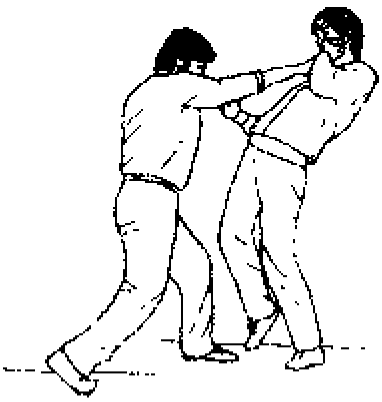


图136②

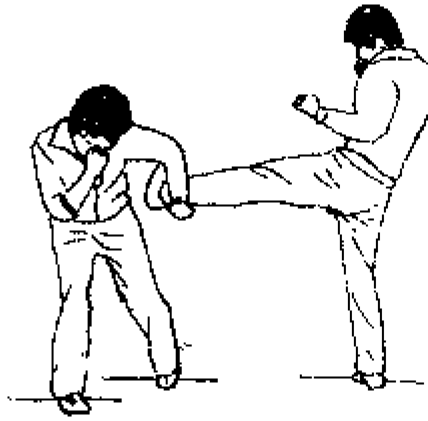


图137①

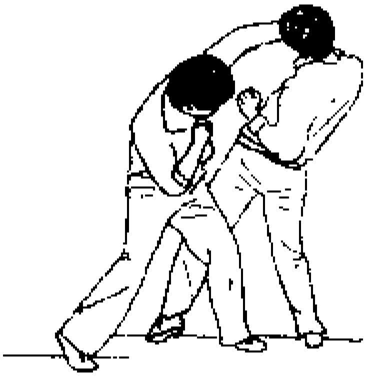


图137②

守，随即用左插捶攻击对方腹、肋部。（图138之①②）

3.防侧踹腿格挡还击

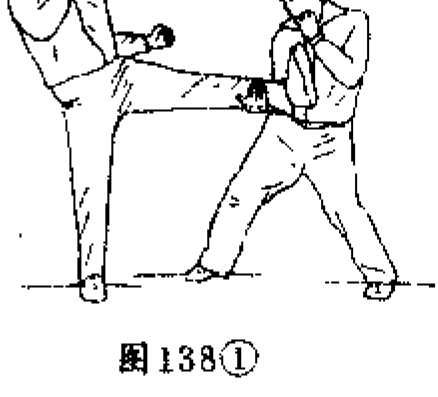


图138①

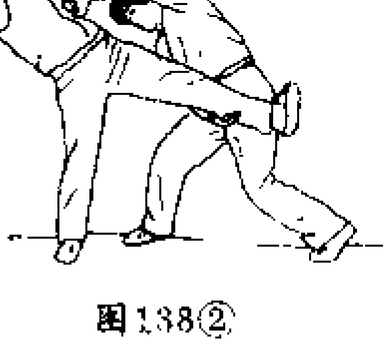


图138②

之一，对方用左侧踹腿攻击我胸部，我即用右手外上格防守，随即用左摆拳攻击对方右侧面部。（图139之①②）

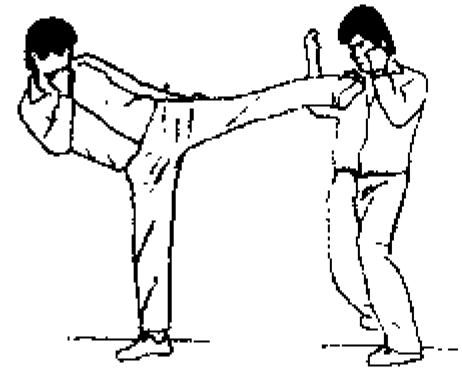


图139①

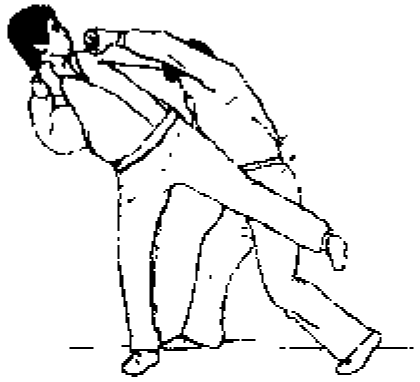


图139②

之二，对方用右侧踹腿攻击我胸、头部，我即用左手外上格防守，随即用右直拳攻击对方头部。（图140之①②）

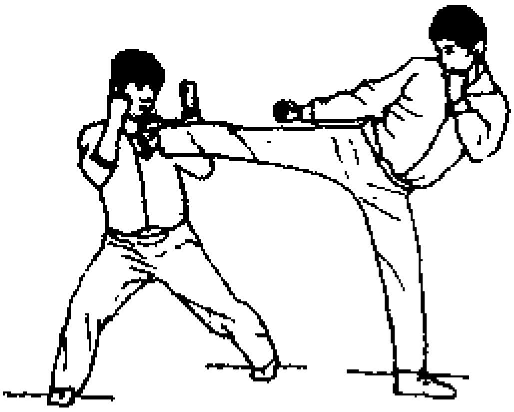


图140①

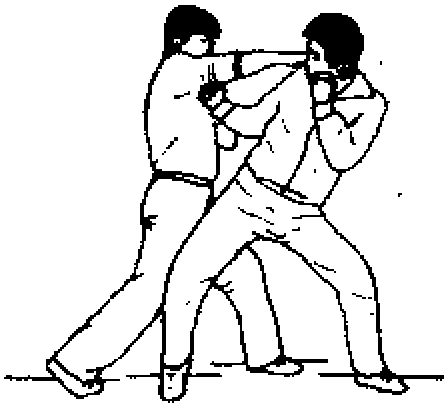


图140②

4.防侧踹腿搂抄还击

之一，对方用左侧踹腿击我腹部，我即用左手外搂腿防守或右手里搂腿防守，随即用左摆拳或右摆拳攻击对方头部。（图141之①②）

之二，对方用右侧踹腿击我腹部，我即用左手抄腿防

守，随即用右直拳攻击对方面部。（图142之①②）

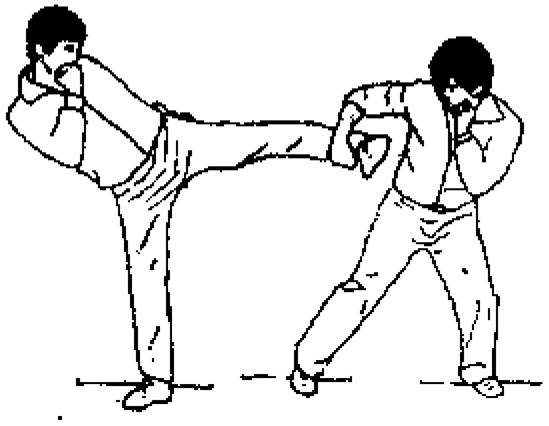


图141①

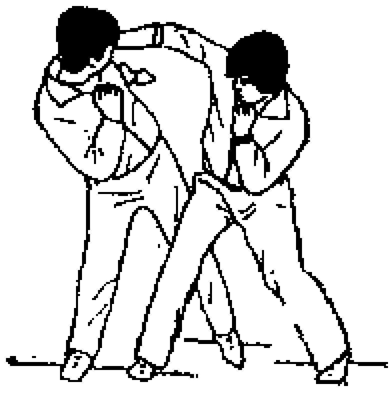


图141②

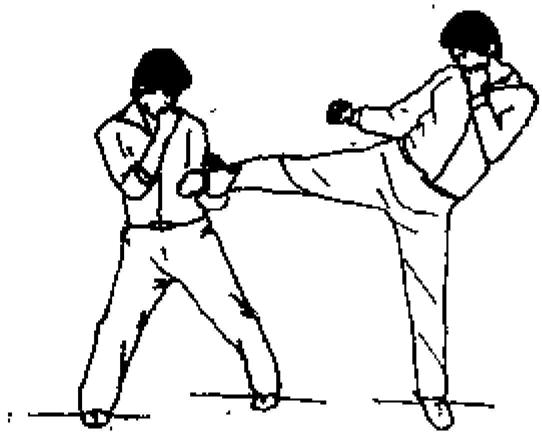


图142①

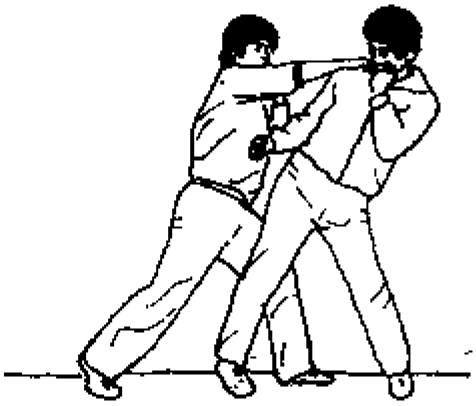


图142②

5.防横弹腿十字防腿还击

之一，对方用右横弹腿击我左侧，我即用左十字防腿（左手在上）防守，随即用右反背拳攻击对方右侧面部。（图143之①②）

之二，对方用左横弹腿击我右侧，我即用右十字防腿（右手在上），随即用右栽拳攻击对方左侧肩颈部。（图144之①②）

6.防勾踢腿逃腿还击

对方用右勾踢腿击我左腿，我即左腿逃腿防守，随即用

左直拳攻击对方头部或胸部。（图145之①②）

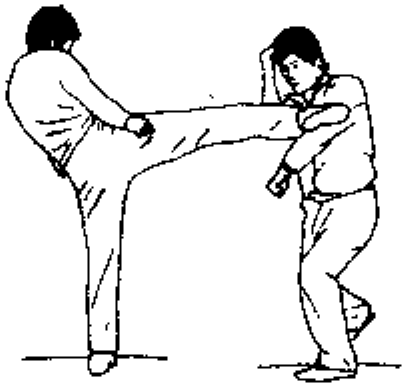


图143①

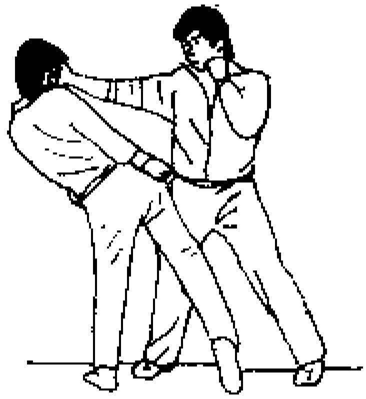


图143②

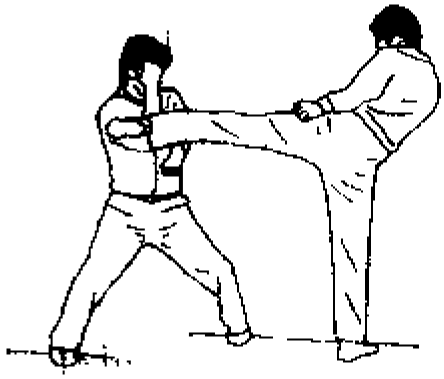


图144①

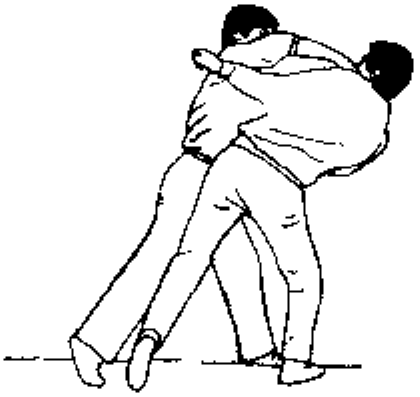


图144②

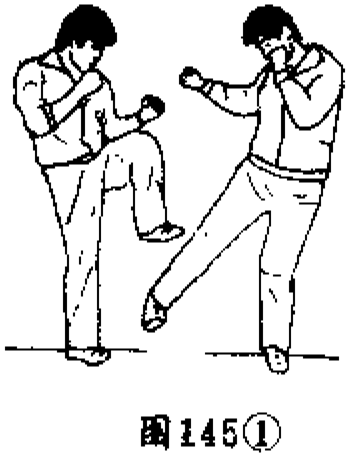


图145①

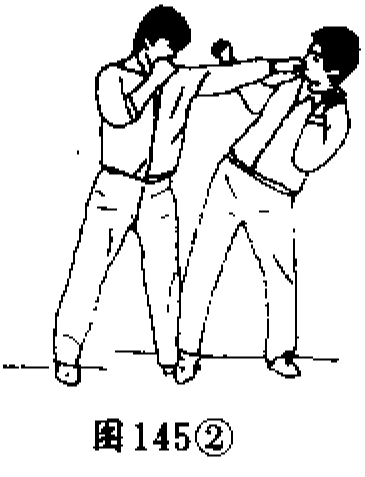


图145②

要求：

防腿时配合闪身、闪步、身步灵活，动作协调，进身迅速，反击迅猛有力，拳要长而重。

四、防腿腿还击

防腿腿还击是用下肢防守方法来阻挡住对方的腿法进攻，然后用腿来还击对方的技术。主要包括下列内容：

1.防勾踢、截、铲腿逃腿防守还击

对方用右勾踢腿或截腿，铲腿击我小腿部位，我即用左腿逃腿防守，随即用正蹬或侧踹腿攻击对方腹、肋部。（图146之①②③④）

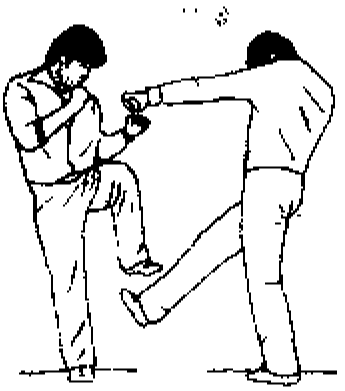


图146①

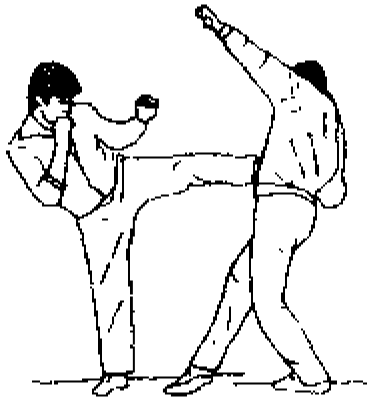


图146②

2.防侧踹腿格挡、搂抄还击

之一，对方用左侧踹腿击我胸部，我即用右手外上格防守，随即

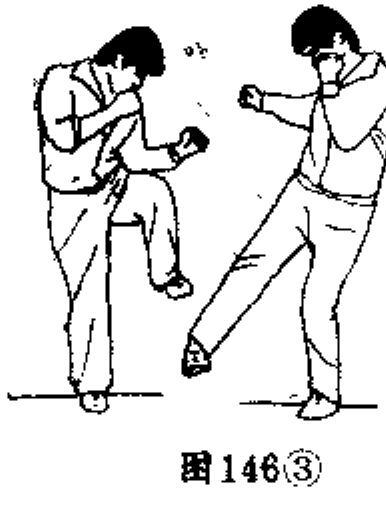


图146③

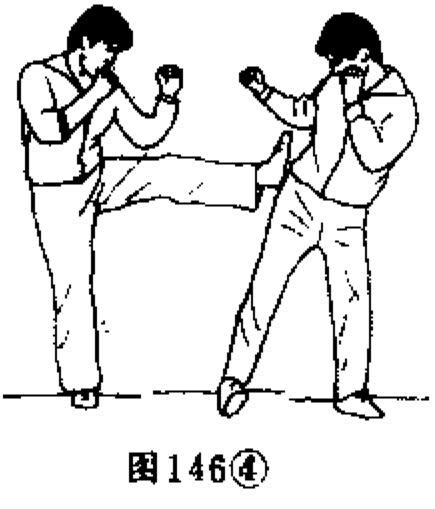


图146④

用左横弹腿攻击对方腹部。（图147之①②）

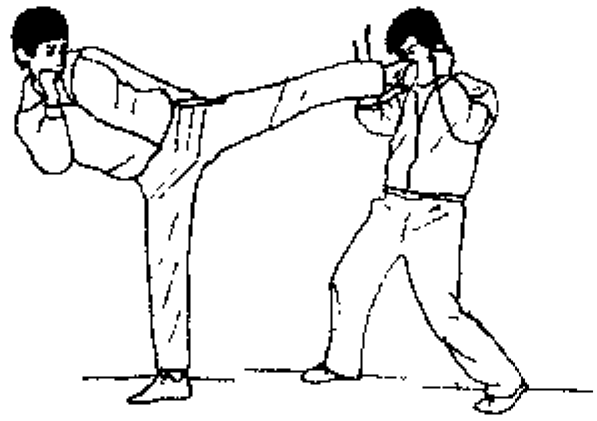


图147①

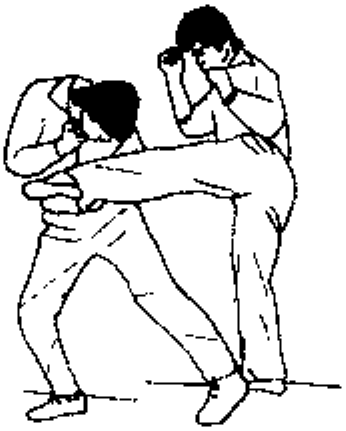


图147②

之二，对方用左侧踹腿击我腹部，我即用左外搂腿防守，随即用右横弹腿攻击对方腰、肾部。（图148之①②）

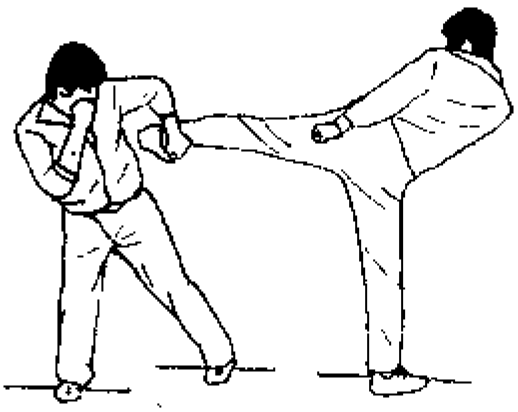


图148①

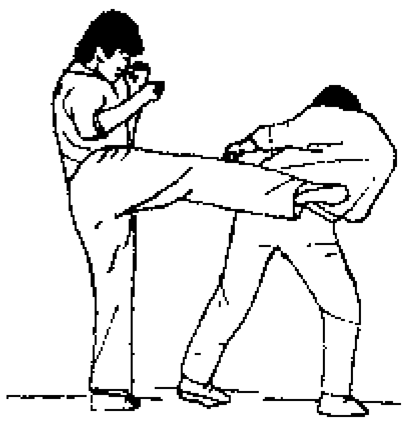


图148②

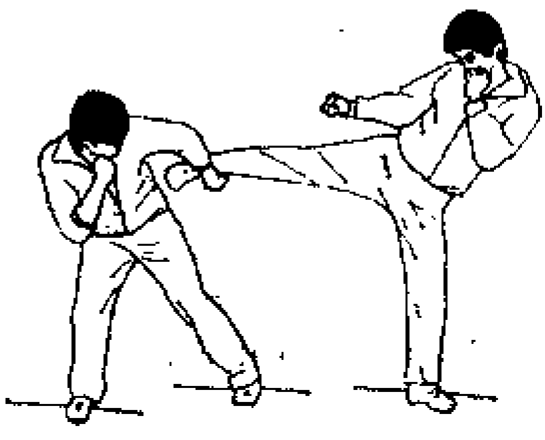


图149①

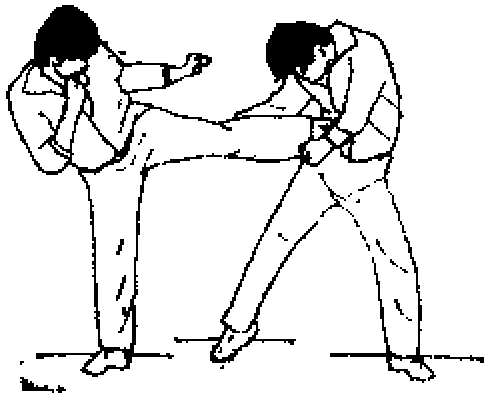


图149②

之三，对方用右侧踹腿击我腹部，我即用左手里搂腿防守，随即用左侧踹腿攻击对方腹部。（图149之①②）

之四，对方用左侧踹腿击我腹部，我即用右手抄腿防守，随即用右铲腿攻击对方支撑腿膝内侧。（图150之①②）

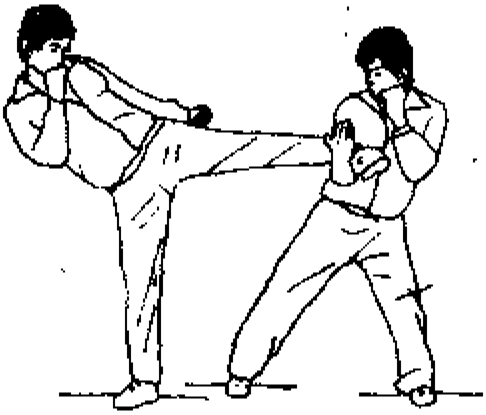


图150①

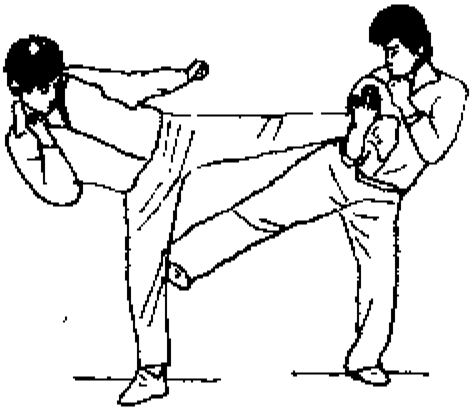


图150②

3.防正蹬腿下格还击

之一，对方用右正蹬腿击我腹部，我即用左手里下格防守，随即用右正蹬腿攻击对方腹部。（图151之①②）

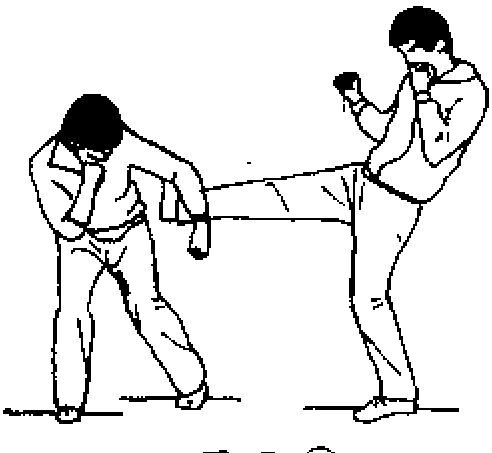


图151①

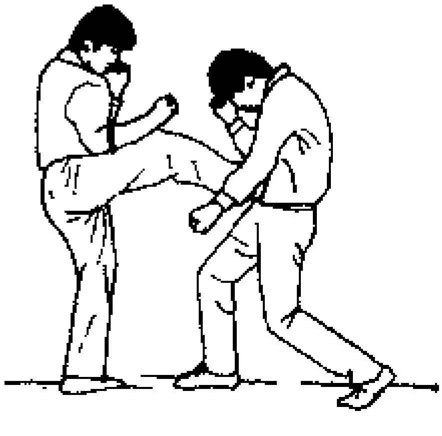


图151②

之二，对方用右正蹬腿击我腹部，我即用左手外下格防守，随即用右横弹腿攻击对方腹肋部。（图152之①②）

4.防横弹腿十字防守还击

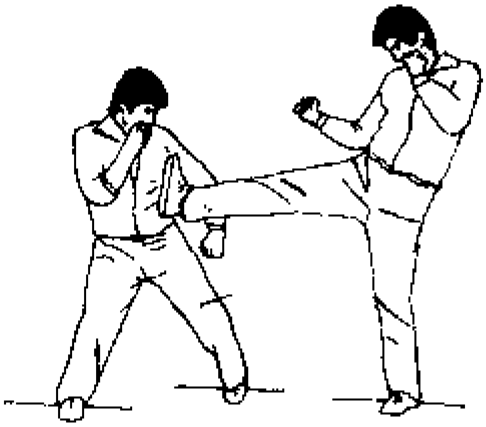


图152①

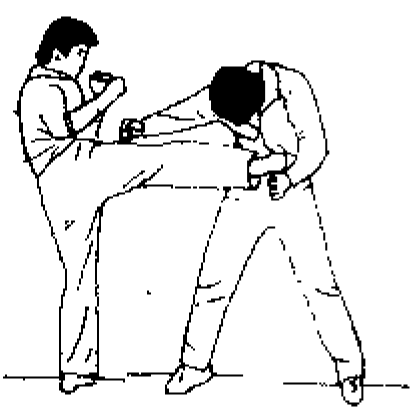


图152②

之一，对方用右横弹腿击我左侧，我即用左十字防腿防守（右手在上），随即用右横弹腿攻击对方腹部。（图153之①②）

之二，对方用左横弹攻击我右侧，我即用右十字防腿防守（右手在上）随即用左侧踹腿攻击

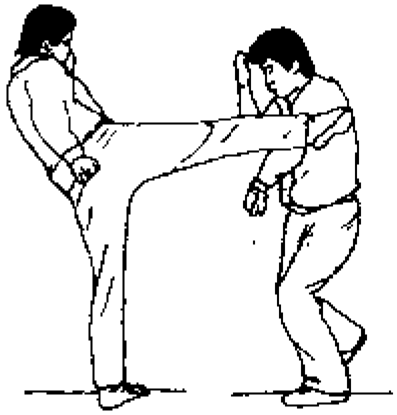


图153①

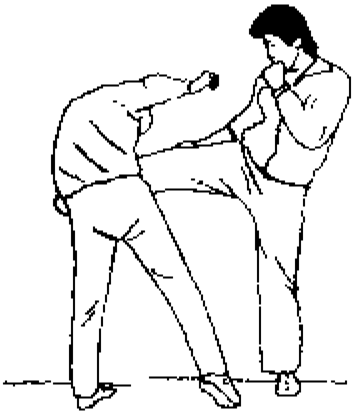


图153②

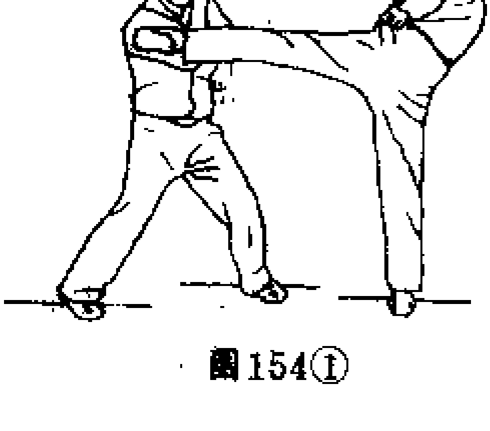


图154①

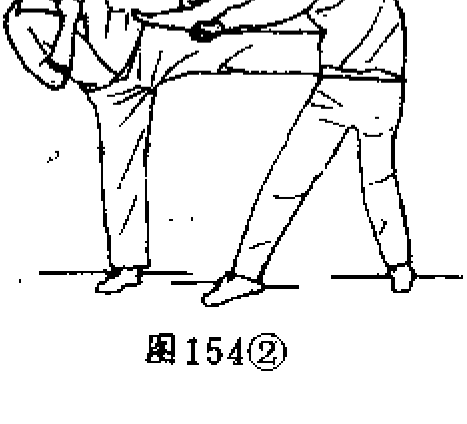


图154②

对方腹部。　　（图 154 之①②）

之三，对方用右横弹腿攻击我左侧，我即用左十字防腿防守（右手在上）随即身体向左后拧转，用左转身反打腿攻击对方头或胸部。（图155之①②）

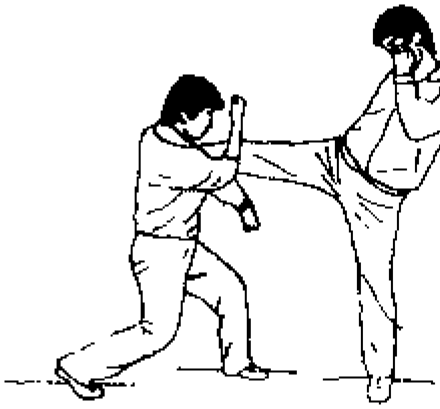


图155①

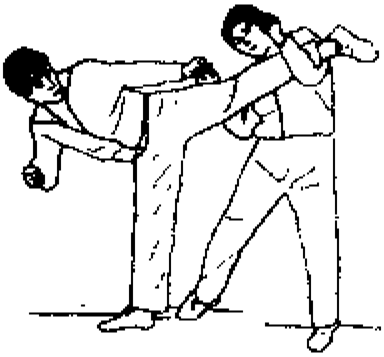


图155②

要点：

防守严密到位，闪身灵活，起腿快速有力。移重心平稳快速，保持身体平衡，快打快收，打完即回。

第五节　基本摔法

摔法是散手运动中攻防格斗的主要技法之一。练习内容主要包括主动摔、防守反击摔和打中加摔等技术。散手中的摔法是在激烈的攻防对抗中，在短时间内，以最快的速度，使用最有效的方法，利用上下肢的配合，产生合力，使对方失去重心和平衡，巧妙灵活地将对方摔打倒地，从而占据优势的技术。这种技术大部分运用于防守反击，主要是在千变万化的攻防格斗中产生和完成的。因此需要练习者具备高度的协调性，丰富多变的技术方法，快速的反应及灵活的战术应

变能力。掌握摔法技术后，不单要进行攻防练习，还要加强模仿空击练习，改进强化动作，增强熟练性，提高动作质量。并与踢、打动作编成组合，加以练习。

一、倒地

倒地主要是自我保护或防守的方法。即跌、扑、滚、翻。它包括的技术很多，在此主要介绍前、后、侧倒地和抢背的技术。

1.前倒地

身体直立前倒，快要接触地面时两臂屈肘，大臂贴肋顶住，小臂内旋，两臂合夹，用掌和小臂内侧前撑，拍地缓冲。（图156之①②）

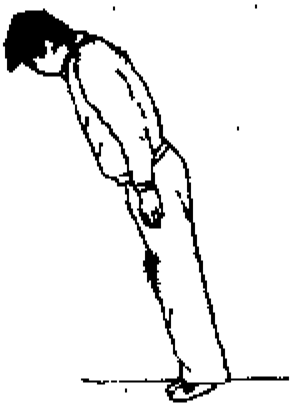


图156①

图156②

要点：

直颈收下腭，立腰，膝、髋挺直。

2.后倒地

两腿开立，屈膝加髋，含胸、收腹、收下腭，随之上体屈体后倒，臀、腰、背、肩依次着地。同时两臂伸直左右分开，小臂内旋，主动拍地缓冲，两腿自然弯屈，向后收折。（图157之①②）

要点：

两手主动拍地，收下腭、团背，两腿回收。

易错：

①含胸收腹不够，仰头。

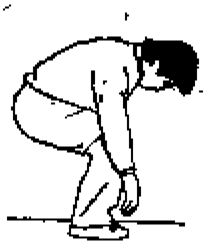


图157①

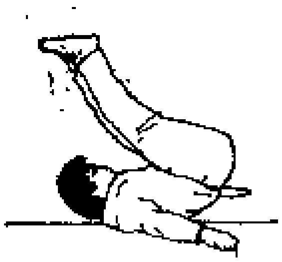


图157②

（2）先坐后倒，屈肘、两小臂着地。

纠正方法：

（1）从仰卧开始，反复练习两手两臂主动拍地动作，强调两臂打开。

②从坐立开始，反复练习收腿后倒，强调收腹、收下腭、圆背、两臂主动拍地。

③从全蹲开始练习后倒地。

3.侧倒地

两腿开立，重心移至右腿，左腿前伸，右腿屈膝下蹲，身体向左侧倒地，收下腭，左侧背部倒地，同时左臂主动向左侧拍地缓冲，左小臂内旋。左腿微屈膝外展，腿外侧着地，右腿屈膝，脚掌撑地。右手放于腹上。微收腹、收髋。（图158之①②）

图158①

图158②

要点：

移重心下蹲、侧倒快速，左手主动拍地、颈部紧张收住。

易错：

挺腹、屈肘撑地，没有侧倒。

纠正方法：

①从侧卧开始，反复练习上体翻转，左臂主动拍地的动作。要求臂伸直，小臂内旋。

②从全蹲开始，做侧倒地练习，要求左侧背部着地，微收腹、收髋。

4.抢背

右脚向斜前方上步，重心移至右腿，身体右前倾，右肩前探，头向左转并低头后看。两手前撑地，右臂内旋，右手指向内，左手指向前，两臂微屈肘。右腿蹬地，左腿后摆，身体成圆形向前滚翻，从右肩着地，过渡到后背及左侧腰、臀部。翻过后右腿屈膝，脚掌着地，左脚外侧着地，左手主动撑地迅速站起。（图159之①②）

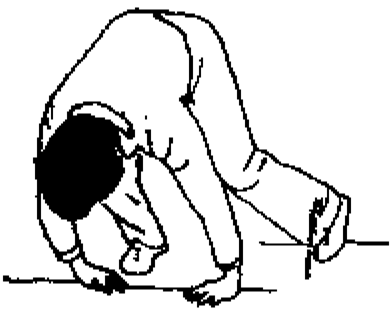


图159①

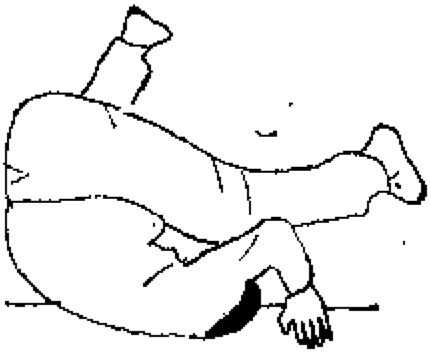


图159②

图159③

要点：

含胸收腹，左转头、低头、收下腭，身体成圆形，蹬地，肩、背、腰、臀依次着地，翻滚要快。

易错：

①近似前滚翻。

②侧身滚动。翻过后站不起来。

纠正方法：

①强调要点，练习从双手撑地开始的抢背动作，改进双手撑地的位置与方向，要求头向左后转，右肩先着地。

②从右肩着地开始的抢背练习，要求蹬地有力，左腿后上摆动。

③从侧仰卧右腿屈膝支撑开始，练习左手撑地，主动收腹，右腿支撑，上体立起的动作，改进技术。

二、主动摔

主动摔是利用摔法技术，快速主动地将对方摔、打倒地的方法，是摔法技术中的主要内容之一。其内容包括：抱单、双腿摔，抱腿推胸、过胸摔，搂腿搓脖摔等等。

1.抱双腿摔

之一，从左实战姿式开始，左前滑步插入对方两腿之间，并屈膝半蹲，上体前俯向右偏头，（躲过对方左拳），左肩在前，顶住其左侧髋腹部，两手从对方两大腿外侧，抱住其两腿根部。利用身体的前冲力和两手向后搂抱的力量将对方摔倒。

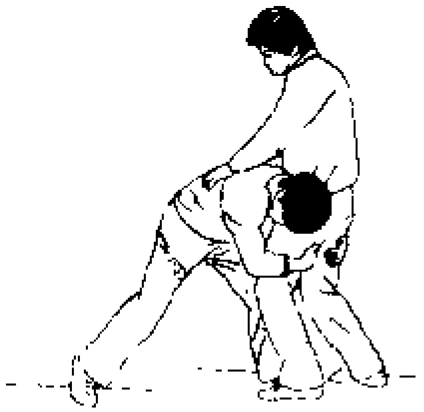


图160①

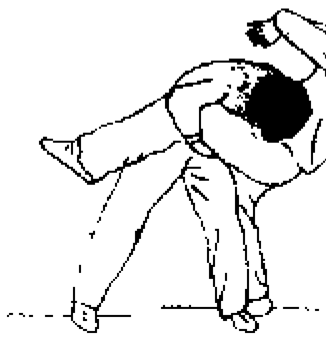


图160②

图160③

（图160之①②③）

之二，抱住对方双腿后，对方抵抗，反抱住我后背，我即紧抱双腿挺胸、立腰，双腿全蹲将其抱起，向后摔倒。（图161之①②③）

要点：

滑步进身迅速，与抱腰发力动作连贯、协调。两手回搂与上体前撞产生合力。抱起时挺胸立腰，双手抱紧，臀部下沉。

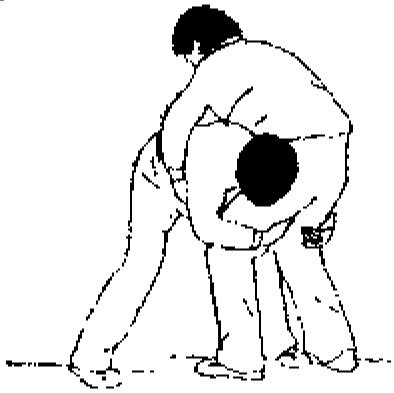


图161①

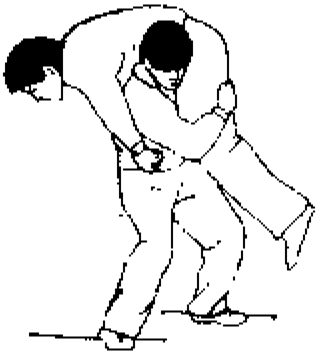


图161②

2.抱单腿摔

之一，同抱双腿摔。只是抱住对方左腿，左手从对方裆中插入，从里向外抱住对方左腿腘窝，右手从外向里搂住左腿膝窝，向后拉带，左肩前撞。（图162之①②）

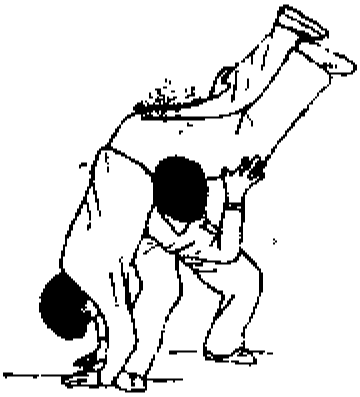


图1[illegible]

之二，当对方抵抗反抱我腰或夹搂我颈部时，我将插进的左腿往对方右腿后侧插绊，并向

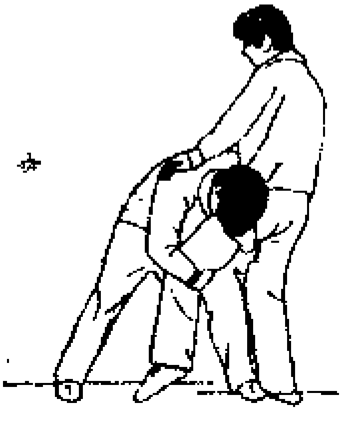


图162①

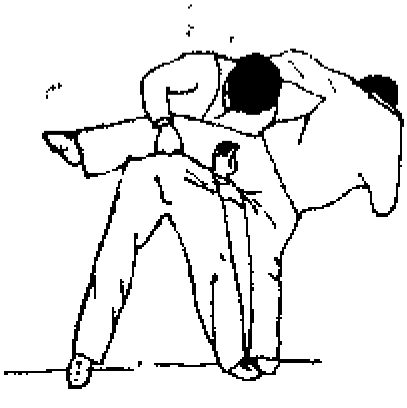


图162②

后拉带，同时屈膝，左肩前撞。（图163之①②③④）

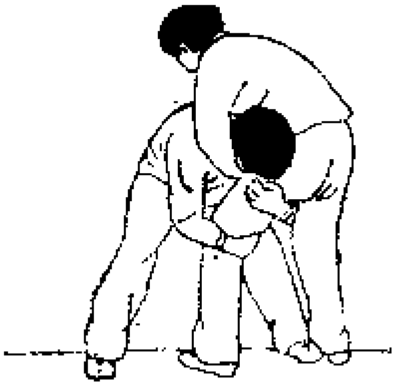


图163①

图163②

之三，当对方抵抗反抱我腰时，我将左手插入对方裆里，同时降低重心，挺胸立腰，将对方抱起向后摔倒。（图164之①②③）

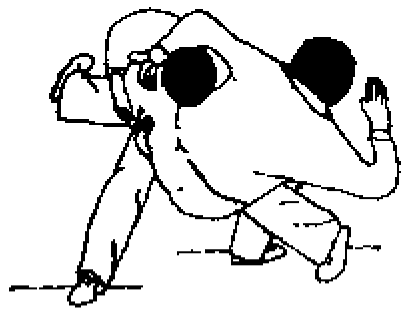


图163③

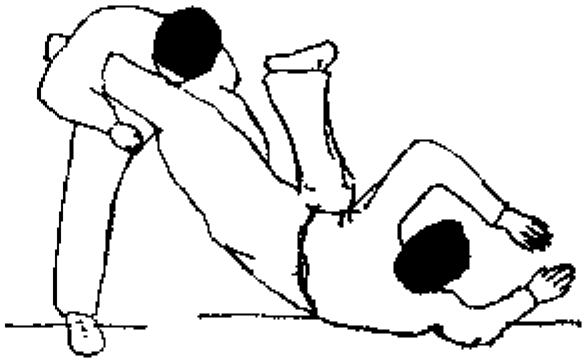


图163④

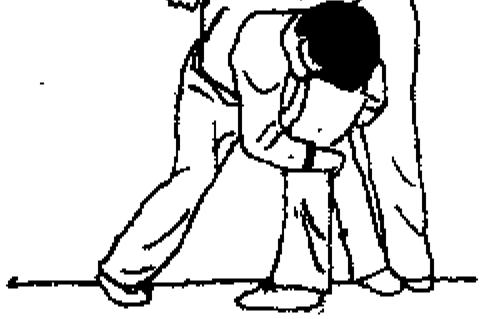


图164①

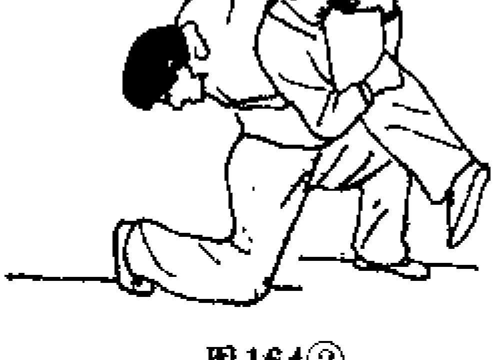


图164②

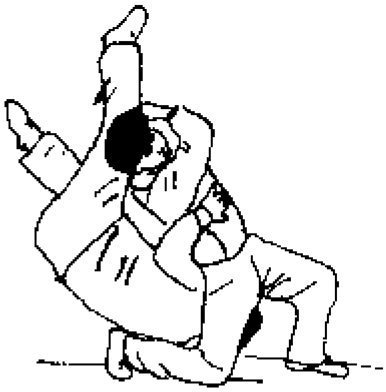


图164③

之四，当对方抵抗双手向下撑压我双肩时，我右腿跟进与左腿并拢。边往起抱，左腿边前伸，从外向里别住对方右支撑腿并向右扫摔，同时左肩前撞，双手向后上方抱拉。（图165之①②③④⑤）

要点：

①同抱双腿摔。只是两手分别从里外抱住一条腿，向后抱拉。

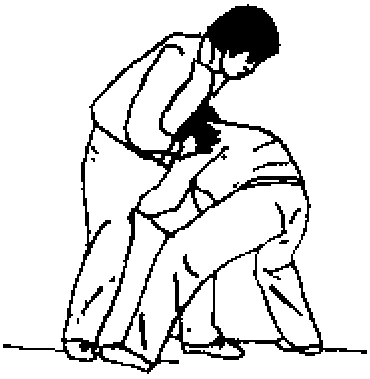


图165①

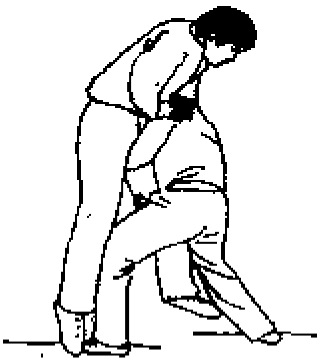


图165②

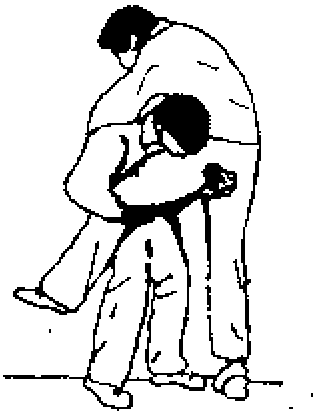


图165③

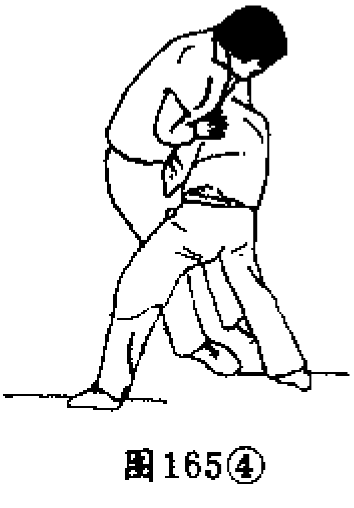


图165④

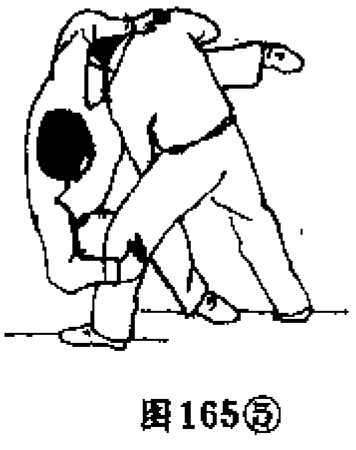


图165⑤

②左腿向后拉摔有力，与左肩前撞配合协调。

③边往起抱左腿边从外向里扫摔。上体微立起，跟步迅速。双手往后上方抱拉。边摔、边顶、边后拉，动作协调。

易错：

①左腿没有插入对方两腿之间，右腿跟进不够，造成拉绊与扫绊失误。

②双手拉抱无力，与顶肩配合不好。

③抱起时没有降低重心，挺胸、立腰、下蹲不够，撅臀、弓腰。

纠正方法：

①加强徒手模仿练习及分解动作练习，强调要点。

②两人一组慢动作攻防练习，体会动作过程，要点与发力顺序。

③两人一组做上跟步、偏头、立腰动作的专门练习。

④做上步降低重心和移重心抱人练习、改进抱起技术。

⑤从抱起单腿开始，反复做扫绊腿和拉绊腿的动作练习。

⑥反复做快速抱腿肩撞动作，体会发力与合力。

3.抱腿推胸摔

基本上同抱单腿摔之二。只是在左腿插入对方右腿后侧，向后拉绊同时，左手向前猛推对方胸部，右手抱紧对方左腿。上体前倾配合并稍向右拧转。（图166之①②③）

要点：

右手抱紧，左腿后拉摔与左手前推同时发力，产生合力。

易错：

动作不协调，发力不充分。

纠正方法：

①反复练习绊推的空击动作，体会上下配合及发力。提

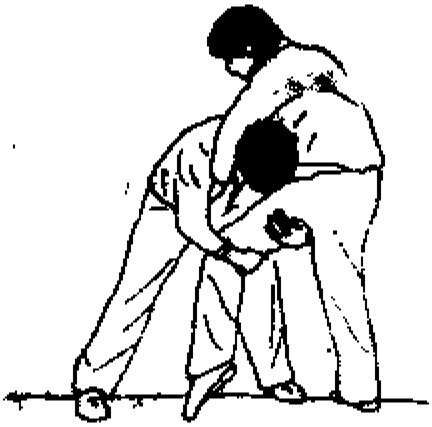


图166①

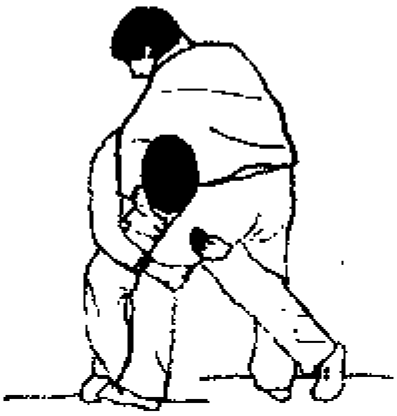


图166②

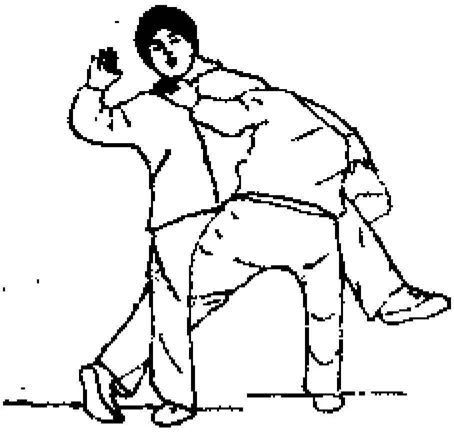


图166③

高速度。

②分解动作练习。从抱腿开始，然后做推绊动作。

4.抱腿过胸摔

基本上同抱双腿摔之二，只是挺胸、别腰将对方抱起后，再挺腹，仰身、仰头向后倒，当超过自己身体垂直面以后，向右（或左）主动快速拧腰翻转身体，将对方向后下方摔倒。（图167之①②③④）

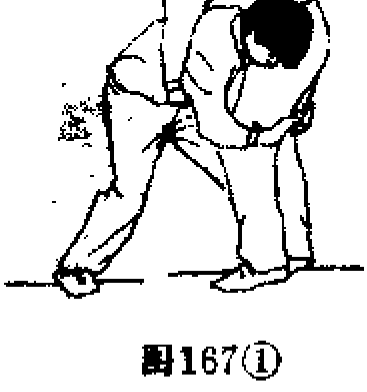


图167①

图167②

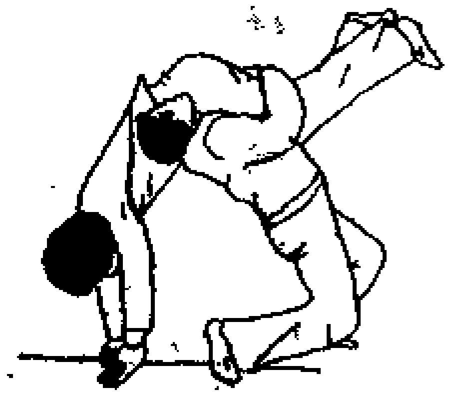


图167③

图167④

要点：

拧腰翻身主动、快速有力。

易错：

没有主动后倒，翻身动作慢。

纠正方法：

①模仿抱起后仰，翻身转体倒地动作的空击练习，要求连贯。

②两人一组分解动作练习。从抱起开始，快速后倒翻身，要求快速有力。

5.搂腿摧膝摔

从左实战姿式开始，左腿前滑步，右脚跟进，左腿屈膝，用小腿顶住对方左腿，重心移至左腿。同时右手从外向里搂住对方左腿腿窝处，向后搂带，左手向前提推对方颈部。上体前倾，并向右

图168①

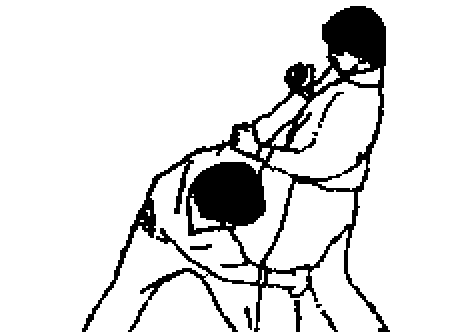


图168②

侧倒，头向右偏，将对方摔倒。（图168之①②③）

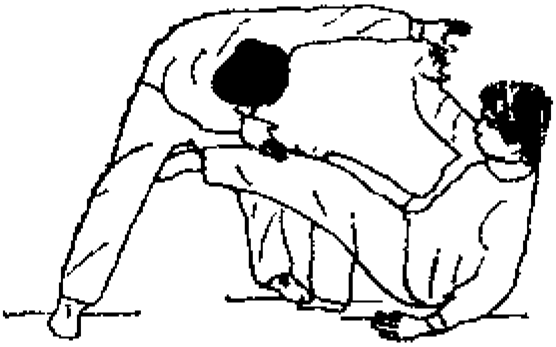


图168③

要点：

滑步进身迅速，上体前倾配合，搂腿与搓脖同时发力，产生合力。

易错：

搂推脱节，左腿没有顶住。

纠正方法：

①两人一组分解攻防动作练习，先练进身，再练搂腿顶住后的搂推动作。

②反复做搂推配合的空击动作，要求侧倒闪身配合，体会发力，改进技术。

二、防守反击摔

防守反击摔是利用防守方法阻挡住对方的进攻，然后手脚配合，用摔法来反击对方的技术。是攻防技术中的主要内容之一。其方法主要包括：夹脖和拉臂摔，勾挂摔，擞靠摔、前扛摔、搂腰摔、撑绊摔、搂推摔、挫压摔和勾踢摔等等。

1．夹脖摔

从左实战姿式开始，对方用右摆拳击我头部，我即用左臂里上格防守，并向左腋下搂夹，抓住其右大臂，随即上右步至对方右腿前并向左转体，左腿向左后方插一步至对方左腿前，与右腿平行，两膝微屈。同时用右臂从右向左搂夹对方颈部，用右侧臂部顶住对方腹部并贴靠，随之上体向左侧拧转并侧倒。左手臂向左后拉夹对方右臂，右臂向左下猛夹拧

对方颈部，将对方身体用腰、臀顶起，上体前俯，把其从上向下摔倒。（图169之①②③④）

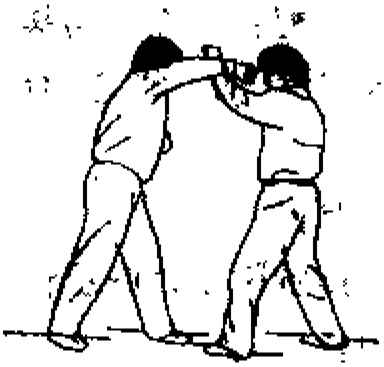


图169①

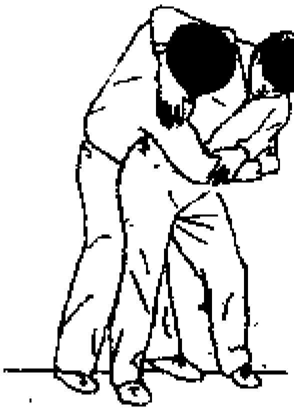


图169②

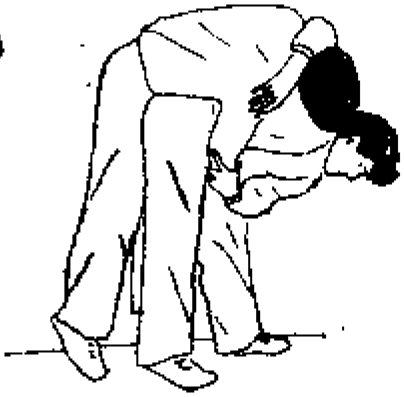


图169③

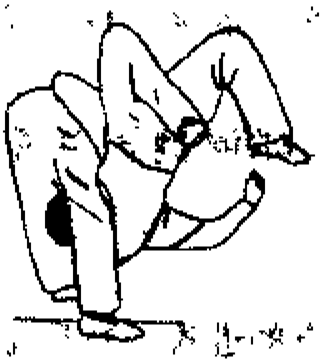


图169④

要点：

左手格防与搂、夹、抓快速连贯，上步、插步、转体、夹搂摔紧凑协调，髋臀贴紧，夹翻有力。

易错：

①左手格、搂、抓不连贯，没有抓住对方右臂，使其滑脱。

②上步、插步、转体、夹脖翻动作缓慢，不紧凑。

③左侧臀髋没有贴靠顶住，将对方斜向下摔倒。

纠正方法：

①单独反复练习格挡搂抓动作。

②分解练习，反复做上步、插步、转体、夹脖动作，要求快速连贯，并贴靠夹紧。

③反复做夹颈贴靠后的顶髋、提臀上体前俯动作，强调将对方向背上背起。改进体会髋臀贴靠，向上顶起、夹住动作。

④模仿空击练习，慢动作练习，体会动作连贯性及发力顺序。

⑤从背顶起开始摔倒练习，体会向前下方摔倒动作及最后用力。

2.拉臂摔

动作基本同夹脖摔。只是对方用右摆拳击我头时，我用旋臂里上格挡，同时用右臂插入对方右臂腋下，屈肘搂夹其右大臂，左手搂抓右手腕。随之上步、插步、转体、髋臀贴靠。右肩抵住对方腋窝，背紧靠胸。同时两手臂用力边拉，边向下夹压其右臂，身体向前猛屈，两腿伸直，将对方

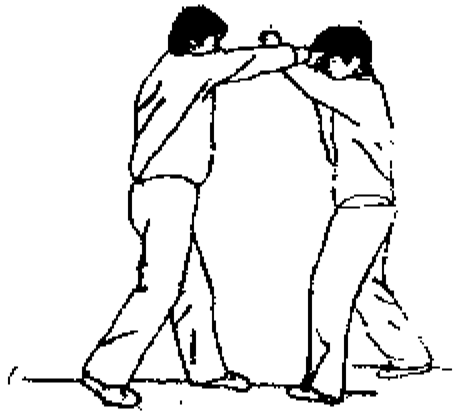


图170①

图170②

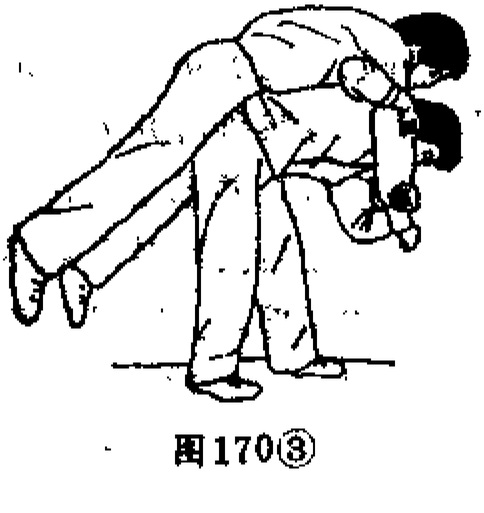


图170③

图170④

从背上向前下方摔倒。（图170之①②⑧④）

要点：

同夹脖摔。只是右手臂插入搂夹迅速，右肩顶住对方右腋窝，背胸贴靠。两手臂用力拉、夹压与上体的快速前俯和挺膝提臀要配合协调、连贯。

易错：

①插手搂夹动作慢，右肩没有顶扛住，背与胸之间距离大，拉压无力。

②不同夹脖摔。

纠正方法：

①分解动作练习，反复做插、搂、夹、扛、靠、压对方右臂动作，强调连贯、快速、有力。

②从拉臂开始，练习拉背动作，要求背胸贴紧，拉背一致，一齐发力。

③从背起开始，反复做上体快速前俯，提臀挺膝，将对方向前下方摔动作，体会最后用力。

④模仿空击练习，提高动作速度和质量，加强连贯性。慢动作练习改进技术。

8.勾挂摔

之一，外勾挂摔，从左实战姿势开始，对方用左摆拳击我头部，我即用右臂里格防守。随之右腿屈膝外展并提起，用小腿从外向里别夹在对方左腿膝窝处后侧，并迅速勾挂回带，重心前移，左直撑腿蹬直。同时左臂屈肘顶住对方颈部或前胸，向前推压，或用左臂劈砸其右侧颈部，上体配合前倾并下压，向右侧拧转，将对方向后摔倒。（图 171 之①②③）

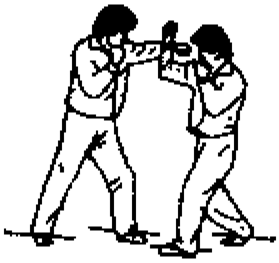


图171①

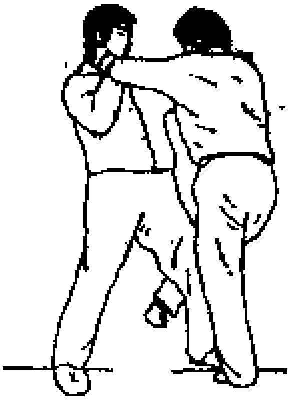
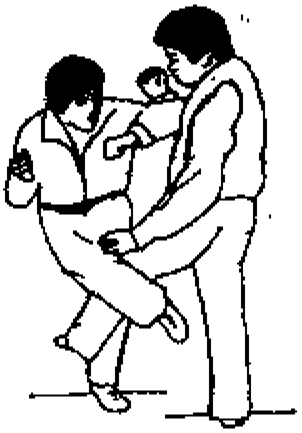


图171②


171③

要点：

右膝外展，小腿内扣向回快速勾挂，左手配合，上体前倾并右转收腹含胸，左腿蹬直。

之二，里勾挂摔：对方用右横弹或右侧踹击我肋腹部，我即用左十字防腿方法防横弹（右手在上），或用左手里搂脚防侧踹，搂防后左臂屈肘外旋滚动，将其右腿夹托在左小臂上，随之速将右腿从里向外插入对方两腿间的左腿后侧膝窝处，膝内扣，用小腿迅速向后勾挂回带，同时用右拳直击对方面部或胸部。上体前倾并向左拧转，将对方向后摔倒。左臂夹紧。（图172之①②③）

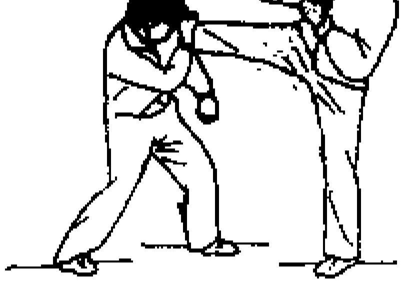


图172①

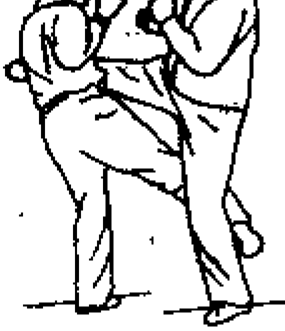


图172②

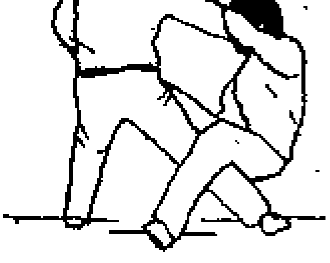


图172③

要点：

防腿滚手快速严紧，插腿勾挂连贯有力，并与右拳和上体前倾产生合力，动作协调。

易错：

①外勾挂：上体前倾下压不够，动作失误，重心前移不够。

②里勾挂：防守进身慢，距离远，没有完全勾上。

③上下配合不协调，没有合力。

纠正方法：

①反复练习防腿进身里勾挂，要求防守严，进身快，插腿及时。

②从右腿外勾挂腿开始反复练习上体前倾下压动作，要求重心前移，后腿蹬直。

③模仿整击动作练习，强调上下配合协调，用劲迅猛，俯身前压，拧腰转体，巩固技术。

④加强攻防练习，改进动作。

4.掀靠摔

对方用左正蹬腿攻击我腹部，我即向右闪步、闪身，用右手抄防抱对方左腿，用力向上掀，同时上体左转，向右侧倒，用右肩向右前方猛力靠撞对方左大腿，随之右前滑步跟进配合，将其向后摔倒。（图173之①②③）

要点：

掀腿与进身靠撞同时完成，协调有力。

易错：

只掀不靠，跟滑不够。

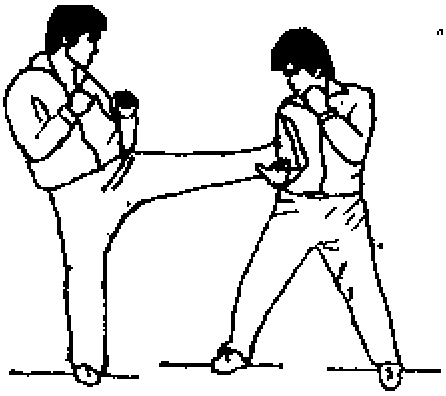


图173①

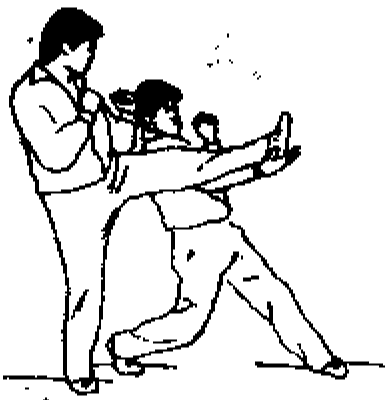


图173②

纠正方法：

①反复做模仿空击练习，提高速度与协调性。

②两人一组攻防练习，要求滑步靠撞，边撅边靠。

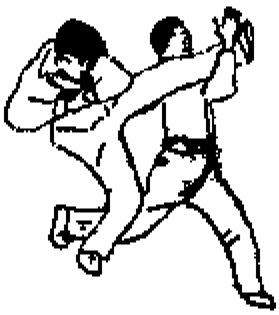


图173③

5．前扛摔

从左实战姿式开始，对方用右摆拳击我头部，我即用左臂里上格防守并翻手抓握其右小臂，或防劈拳左手上架托抓。同时上右步插入对方右腿内侧，两膝弯屈，重心降低并前移至右腿，上体前俯并向左转，右肩贴靠其右侧髋腹部，右手从两腿间插抱对方右大腿根部。随之左手用力向左下方弧形抓拉，右手用力上撅，右肩顶住并立腰，两腿微伸直，将对方扛起。身体随即向左拧转，将对方向左侧摔倒。（图174之①②③④⑤）

要点：

左手抓握要准。进身下蹲插抱腿快速连贯，右肩顶扛并立腰，抓拉与撅扛配合发力协调。

易错：

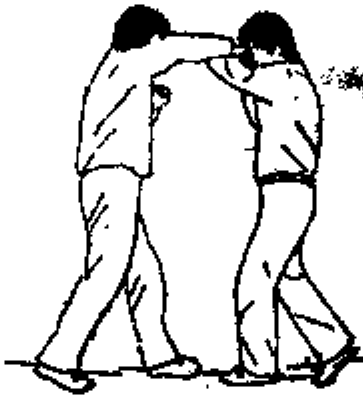


图174①

图174②

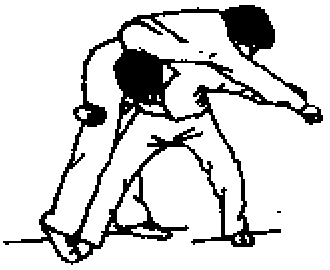


图174③

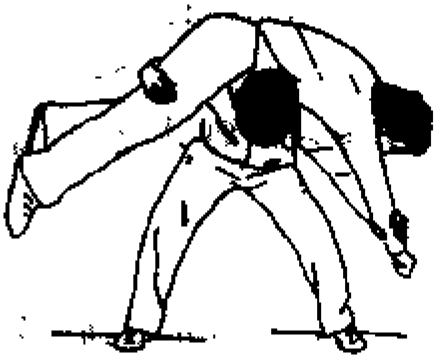


图174④

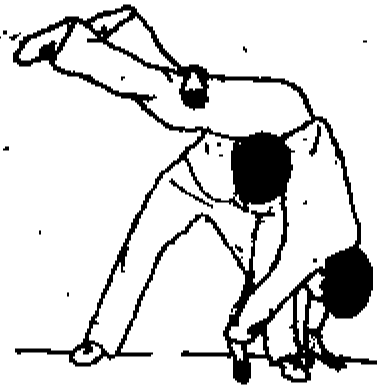


图174⑤

①抓握不牢，使对方逃脱。

②进身下蹲搂抱腿不连贯。

③上体后倒，重心后靠，被对方压坐在地。

④上体前倾并转身过快，被对方压至前倒。

纠正方法：

①专门练习防守抓紧对方手臂练习，提高准确性与速度。

②反复练习进身下蹲搂抱腿扛起动作，要求连贯并贴靠。强调立腰抱住，重心稳固，左手抓紧。

③加强腿部力量及腹背肌力量的素质练习。

④从抱拉起开始，练习右手托掀，左手拉，上体侧倒并向左拧转的配合发力动作。要求快速协调。

⑤模仿空击练习，巩固技术，改进动作，提高熟练性。

6．搂腰摔

基本上同夹脖摔，主要区别是将右臂从侧面插入对方的左腋下腰背部，从右向左，从下向上用力搂抱，配合身体的侧倒、拧转、前俯及左臂的夹、抓、拉，将对方背起，从背上向左前方摔倒。（图 175 之①②③④）

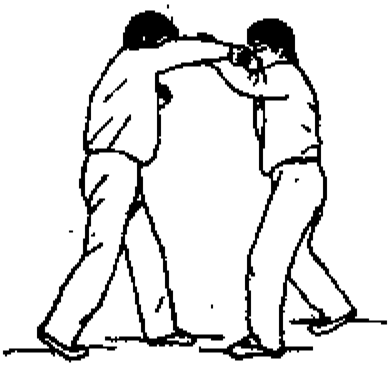


图175①

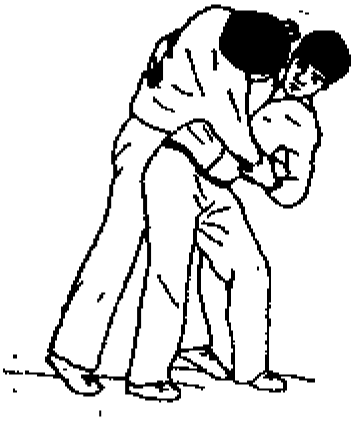


图175②

要点：

插手搂抱紧而快速有力，整个动作连贯、协调。

易犯错误与纠正方法同夹脖摔。

7．撑绊摔

之一，从左实战姿式开始，对方用左直拳击我头部，我用右手外搂防守，对方用左侧踹击

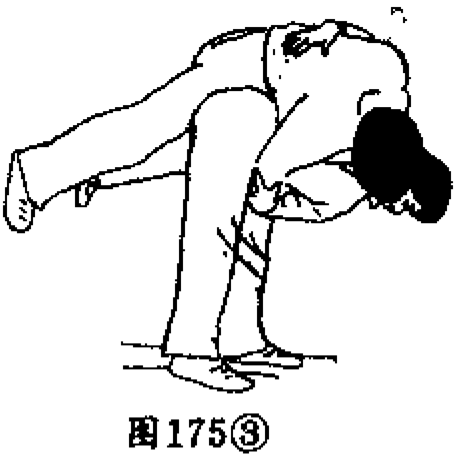


图175③

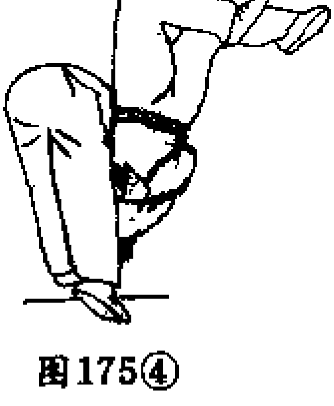


图175④

我腹部，我用左手外搂腿防守。同时右闪步，上体向右侧倒

并向左拧转。随即前抬左腿，将左腿从外向里迅速插入对方左腿或右腿后方，直腿后撑，用左臂撞搂对方颈部。上体配合前俯并向右拧转，将对方向右摔倒。（图 176 之①②③④）

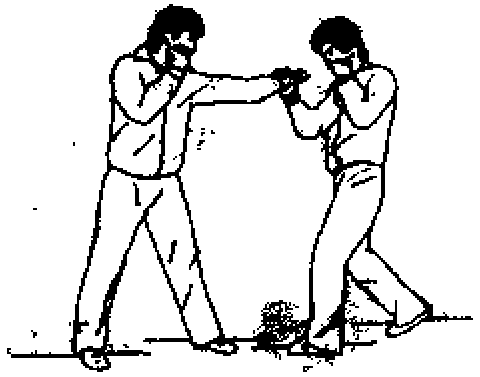


图 176①

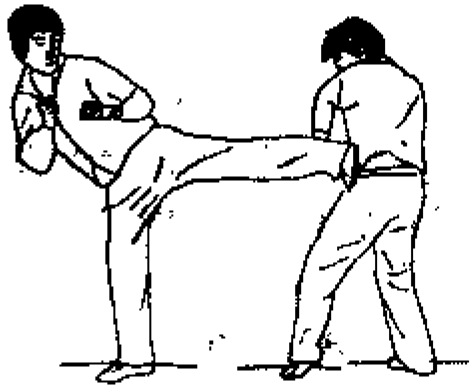


图 176②

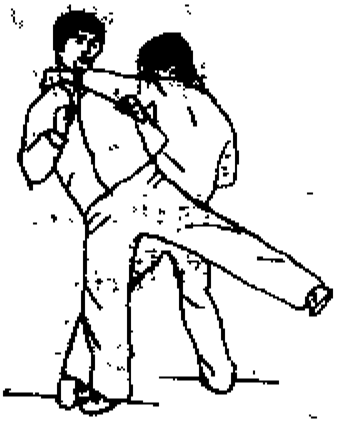


图 176③

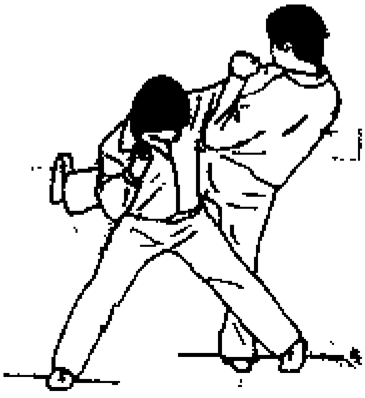


图 176④

之二，对方用左正蹬腿蹬击我腹部，我迅速用右闪躲步闪开并闪身向左转体。随即用撑绊摔的方法将对方摔倒。（图 177 之①②）

要点：

闪步、闪身快速灵活，撑绊与撞搂及时有力，上下配合协调，上体前俯，转体拧腰。

易错：

①闪步闪身慢、防守不及时。

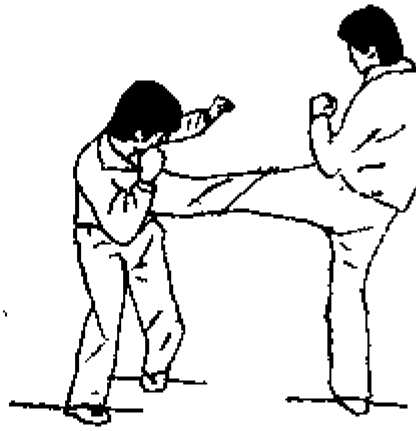


图177①

图177②

②左腿后撑无力，动作不协调。

纠正方法：

①专门练习闪步、闪身防腿动作，要求快速、灵活，防守准确及时。

②模仿空击练习，强调协调，上体前俯转体配合，同时后腿用力撑绊。

③两人一组分解练习，反复做闪开后撑绊、撞搂的动作。

8.搂推摔

从左实战姿式开始，对方用右蹬腿或踹腿击我腹胸部，我速向左闪步、闪身，左手抄腿防守，抄搂住对方小腿外侧，随即滑步跟进，用右手向前下方推其胸颈部位，将对方搂推至倒，上体随之侧倒并前倾，重心前移。（图178之①

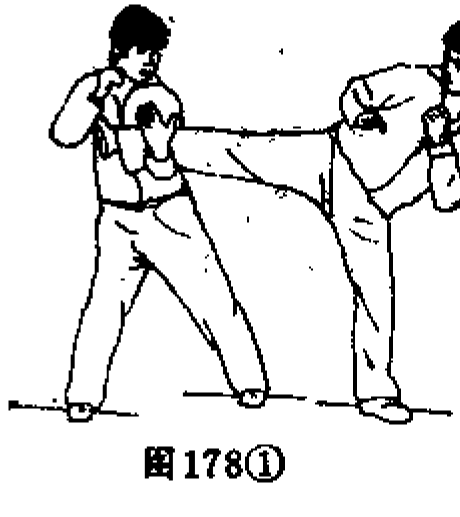


图178①

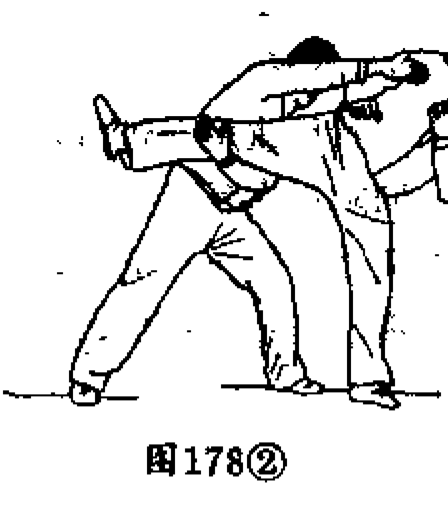


图178②

②③）

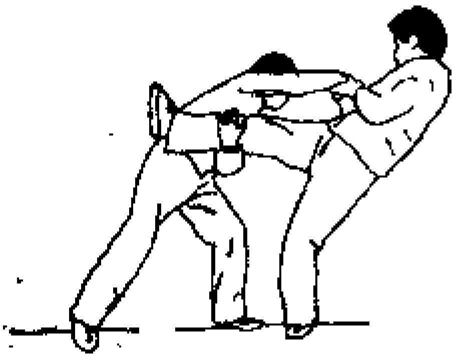


图178③

要点：

闪身搂抄腿准确灵活，进步推手快速有力，抄推同时用力，上体前倾并侧倒，配合协调。

易错：

左手没有上托，上体前俯侧倒不够。进步慢。

纠正方法：

①反复练习闪步接前滑步动作，要求连贯快速。

②分解练习，专门练习闪步抄腿动作，强调准确抄完向上撑托。

③从抄腿后开始，练习滑步前推动作，要求上体前俯侧倒，强调协调。

④完整动作空击练习，改进技术，巩固、熟练动作。

9. 接压摔

从左实战姿式开始，对方用右横弹或右侧踹腿击我，我即用十字防腿（右手在上）或左手里搂防腿的方法，防住其腿。随即左臂外旋滚动，滚手夹托，将对方右腿夹在自己左臂上。然后速用右腿插入对方两腿间左腿后侧，用力屈膝后摔，同时用右手掌按住对方右大腿内侧或膝关节内侧，猛力向左前下方按压，上体前倾并向左侧拧转，将对方向我左前方摔倒。（图179之①②③④）

要点：

左臂屈肘夹紧其右腿，右手用力按压其大腿根或膝关节

内侧，形成挫压动作。右腿屈膝后撑，上体左转前倾，动作配合协调。

易错：

①防守与滚动夹腿不连贯，防守不准确，夹托腿失误。

②上体拧转不够，右手挫压无力，没有腰劲，动作不协调，配合不当。

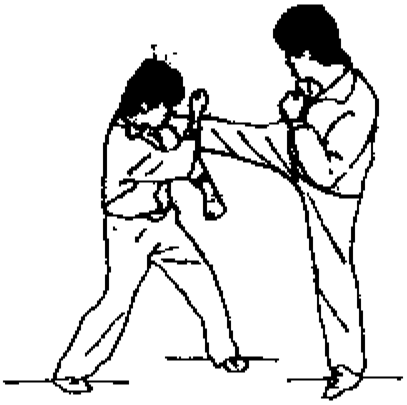


图179①

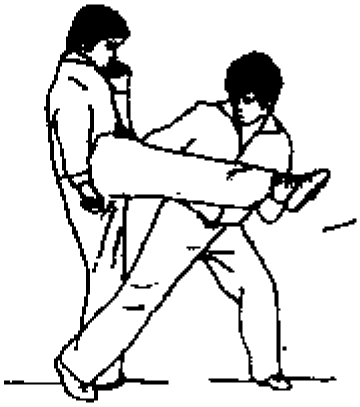


图179②

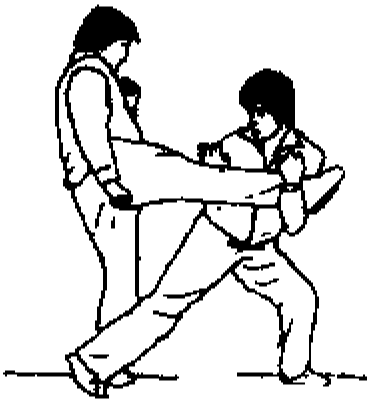


图179③

图179④

纠正方法：

①专门练习防腿和滚动夹托腿动作，要求连贯，防守准确并夹紧。

②反复练习不夹右腿的前撑腿挫压摔动作。要求转体配合，俯身拧腰，转体发力，挫压有力。

③从夹托腿开始的后半部分分解动作练习，强调协调快速。

④模仿实击完整动作练习，改进动作，巩固技术，提高熟练性。

10.勾踢摔（从左式开始）

之一，对方用右摆拳击我头部，我即用左臂里上格挡防守，重心移至左腿，用右腿勾踢对方左脚踝关节外侧，同时用右反背拳或右斜劈拳的方法，攻击对方右侧面、颈部。力点在拳背或小臂尺骨一侧。同时身体向右侧拧转，收腹，支撑腿微屈。（图180之①②）

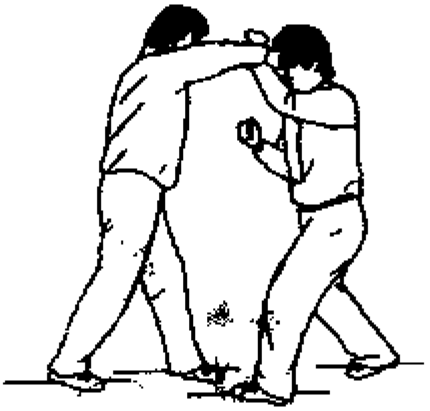


图180①

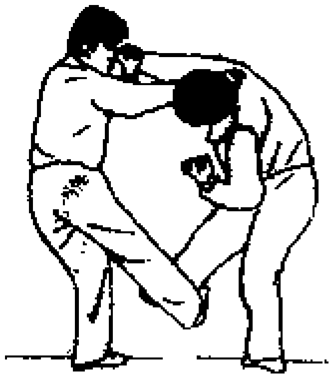


图180②

之二，当对方用右横弹腿或右侧踹腿攻击我肋腹部时，我即用十字防守的方法（右手在上）防横弹或用左臂搂腿防侧踹，搂抱后左臂屈肘外旋滚动将其右腿夹托在左小臂上，十字防守后小臂直接外旋夹托其右腿，随之速用之一勾踢摔方法将对方摔倒。（图181之①②）

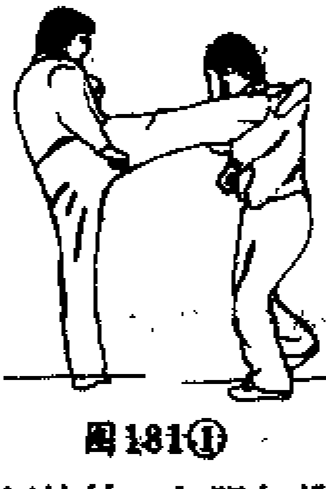


图181①

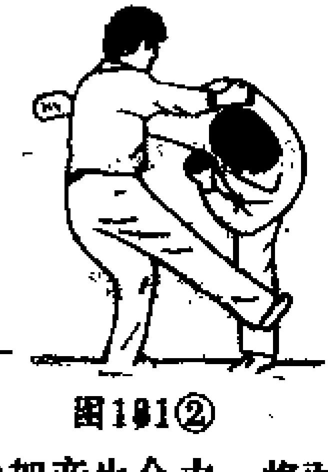


图181②

之三，对方用右摆拳击我头部，我即用左臂里上格挡防守，同时右臂前伸插至对方右腋下，小臂外旋并屈肘，向右上方挑架掀起，随之右脚勾踢对方左踝关节处。上体前俯并向右侧拧转。勾踢与挑架产生合力，将对方摔倒。（即架梁勾

腿）（图182之①②）

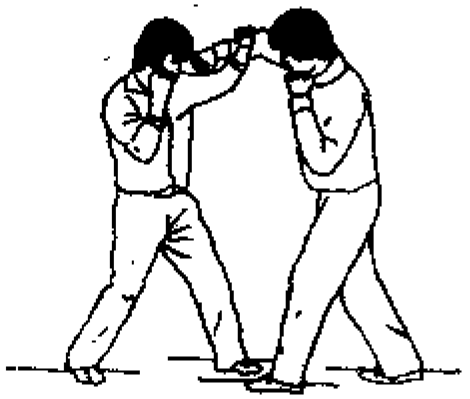


图182①

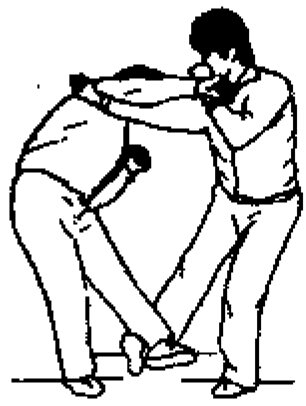


图182②

之四，对方用右摆拳攻击我头部，我即下潜闪过，同时上左步与对方贴近，用右脚勾踢对方左小腿下端。随即用双臂从前向后猛力砸击对方后背。身体向右后侧拧转。劈砸与勾踢产生合力。（图183之①②）

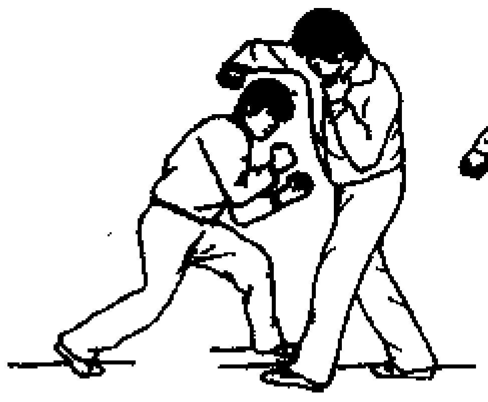


图183①

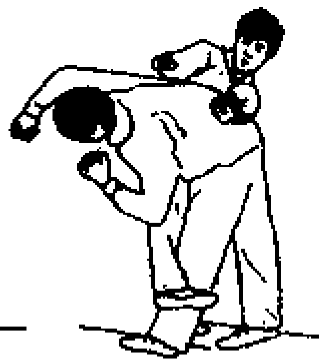


图183②

要点：

①十字防守要转体靠近，里搂腿要闪身，夹托腿迅速而牢固。

②防腿、防拳、下潜后要与勾踢连贯，身体贴进摔。

③上肢与下肢要产生合力，身体配合拧转发力，动作协调、快速。

④插手与掀挑要连贯。

易错：

①上下肢配合不好，不协调，没有合力，动作力量不够。

②防拳、防腿、潜闪后进身慢，方法落空。

纠正方法：

①专门练习防守及下潜后的进身贴靠动作，要求防守准确，近身迅速灵活，动作连贯。

②从防守后的动作开始，分解动作练习，主要体会上下肢同时用力，产生合力。要求协调，发力充分，强调转体配合。

③勾踢木桩或树，加强力量。

④模仿空击动作练习，提高协调性，增加熟练性。

⑤两人一组加强攻防完整动作练习，改进技术，体会动作。

四、打中加摔

打中加摔也是利用手脚并用、上下肢配合，边打边摔，将对方摔、打倒地的技术。与防守反击摔有类同之处，是防守反击摔的组成部分。其内容主要包括：插裆摔，跪腿摔、挤撞摔、[illegible]摔等等。

1．插裆摔（从左实战姿式起）

之一，对方用右摆拳击我头部，我即用左臂里上格挡防守，同时左脚向左前方上一步，右脚跟滑，重心移至左腿，上体微向左侧倒。随之右腿抬起前伸，迅速插入

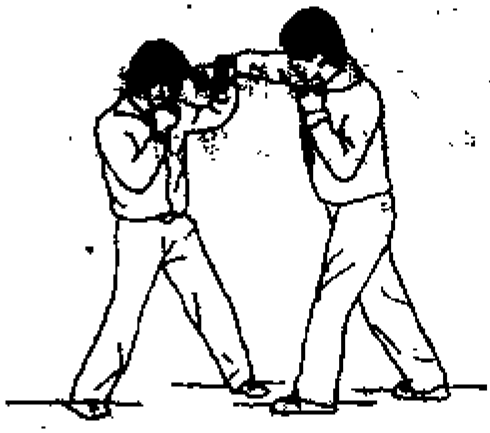


图184①

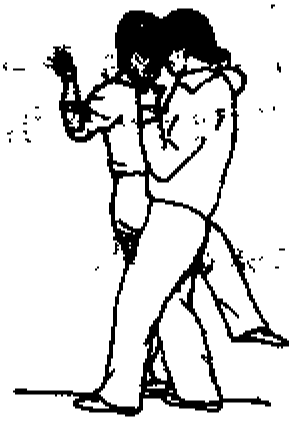


图184②

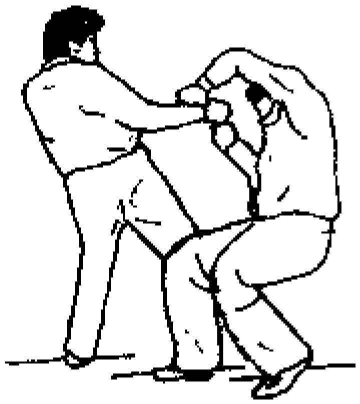


图184③

对方右腿后侧并直腿后撑，同时右臂微屈肘，用小臂尺骨一侧猛力向前下方砸击对方左肩颈部或胸部，上体配合前倾并向左侧拧转。图184之①②③）

之二，对方用右摆拳击我头部，我下潜闪躲过，随即向左闪步、闪身，用之一砸颈摔的方法将其打摔倒。（185之①②）

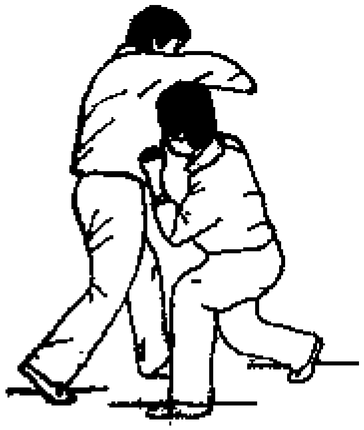


图185①

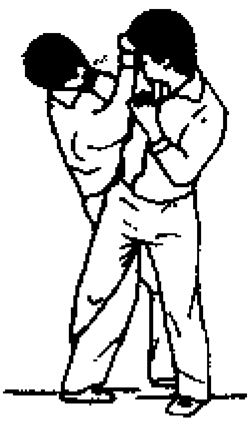


图185②

要点：

防守准确，下潜及时，滑闪步快速，撑腿砸颈配合协调，同时用力，上体前俯并拧转。

易错：

①防守后，滑、闪步进身慢，动作分家，打摔失误。

②撑砸无力，上下肢配合不协调，没有合力。上体后仰。

纠正方法：

①分解动作练习，先练习防守后的滑闪进身，要求连贯快速。然后练习撑砸动作要求协调有力。

②模仿空击练习，改进技术，提高动作熟练性，要求身体配合拧转发力并俯身。

③加强攻防练习，体会动作，强调边插腿，边后

撑，右臂砸打有力，动作完整快速。

2．跪摔腿

从左实战姿式开始，对方用右横弹腿击我左侧肋部，我即用十字防守（右臂在上）将其防住，左臂迅速外旋屈肘，将其腿夹托在左臂上，同时将右腿插入对方两腿间的左腿后侧，屈膝跪腿向后拉带，右拳配合用摆拳击打对方左侧面部，上体前倾并向左侧拧转，将对方打、摔倒。（图 186 之①②③）

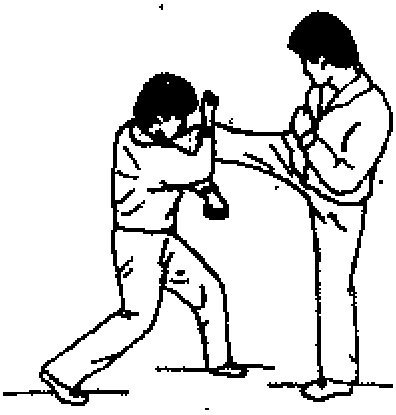


图186①

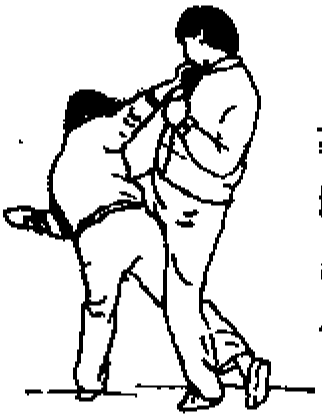


图186②

要点：

防守要配合滑步、近身，插腿与向后拉带要连贯，出拳有力，上体配合拧转。

易错：

①插腿与后拉带不连贯。

②拳腿配合不协调。

图186③

纠正方法：

①分解练习，从防守夹托腿开始，先练习插腿后拉带，要求边插边带。再练习加拳动作，强调连贯。

②反复模仿空击练习，体会动作发力，改进技术，要求拳往左前打，腿往右后拉，同时发力，配合转体，强调协调。

3．背搓摔

从左实战姿式开始，对方用右侧踹击我腹部，我即用右手外搂防腿，同时向左闪步、闪身，上体微向左侧倒。随即右脚向前上一步，左脚跟滑成右前滑步，与对方贴进，同时用双手和两小臂从后向前扑撞对方胸部，上体贴靠并前倾，将对方扑撞倒。（图187之①②③）

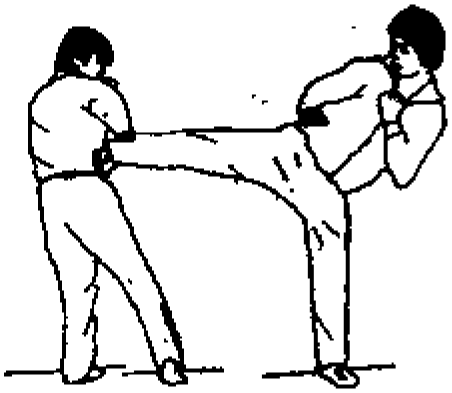


图187①

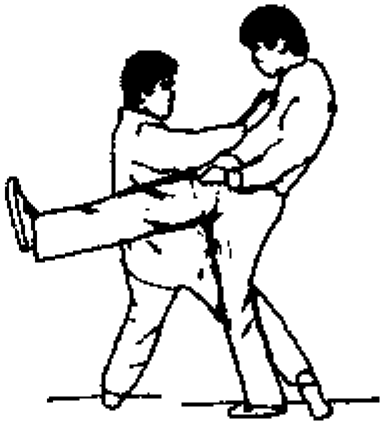


图187②

要点：

在对方右腿未落地之前，迅速上步滑进并与扑撞同时完成，进身贴靠，扑撞有力。

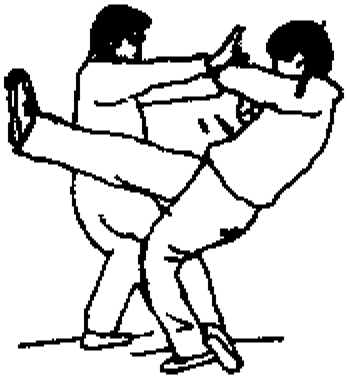


图187③

易错：

上步滑进与扑撞脱节，动作慢上步小，距离不够，扑撞失误。

纠正方法：

①分解动作练习，反复做左闪步接右前滑步动作，要求连贯快速，进身贴靠，前滑步要大。

②滑步扑撞练习，体会发力，改进动作，要求滑步扑撞同时完成，发力迅猛，上体配合前倾，有冲撞力。

4.劈靠摔

从左实战姿式开始，对方用左直拳击我头部，我即用右斜劈拳，从上向下斜向劈砸对方左臂。随即做右前滑步，右

腿滑至对方左腿后侧，重心移至右腿并屈膝半蹲，同时右肩猛力贴靠对方左肩臂处，右臂伸直放至对方胸前，向右后方斜向猛力靠去，上体继续侧倒并向右转拧，将对方靠摔倒。（图188之①②③）

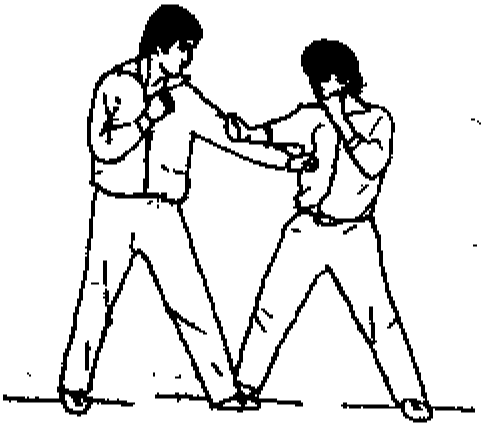


图188①

图188②

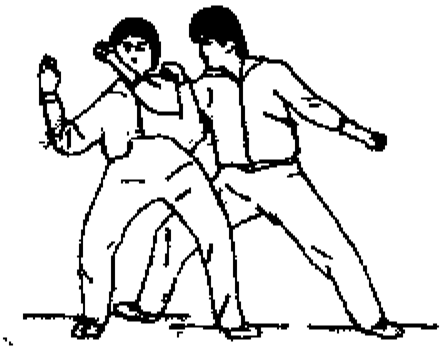


图188③

要点：

劈靠连贯，上步移重心及时，右肩前撞，右臂向后斜靠有力，拧腰转体配合。

易错：

劈靠脱节，重心前移、侧倒、拧腰不够。

纠正方法：

①模仿空击练习，改进技术，体会动作连贯性，增强熟练性。

②两人一组，做靠的分解动作练习，要求右腿别住，移重心，侧倒、拧腰配合。体会发力。

③靠木桩练习，提高功力。

5．迷背捧

对方从我背后夹抱我肩颈部位，我屈膝下蹲，将左臂屈肘，从前向后用顶肘方法顶击对方腹部。同时右手抓搂对方右大臂。随之左手也抓住对方右小臂，上体猛前屈，两腿伸直，双手用力向前下方拉，使对方从背上向前下方摔倒。（图189之①②③④）

图189①

图189②

图189③

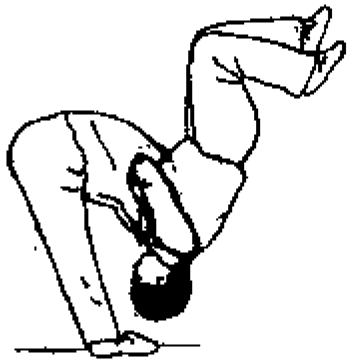


图189④

要点：

顶肘同时抓臂，双手抓握要紧，抓拉有力，上体猛前屈，两腿伸直。

易错：

两手没有抓紧，上体前屈不够。

纠正方法：

①分解动作练习，先练顶肘抓臂，要求准确牢固。再练屈体抓臂摔动作，要求屈体快速猛烈。

②过背摔模仿空击练习，改进技术，加强动作熟练性。

第六节　膝肘应用技术

膝肘是攻防技术中的主要进攻方法之一，这种攻击方法是在与对方中、近距离的情况下，利用四肢膝，肘关节的顶端来打击对方的技术。其特点是重、短、暗、快，一学即会，容易掌握，威力极大。其内容主要包括：被动应用，攻防应用及膝肘合用。

练习这种技术主要是加强空击和打沙包练习，增强动作熟练性和功力，提高动作速度与质量。注意伤害事故，不可轻易使用。并与踢、打动作编成组合，加以练习。

一、膝肘被动应用

膝肘的被动应用主要指在与对方接触时的被动情况下，使用膝或肘的攻击方法来打击对方的技术和手段。其方法主要包括：被抓胸，抓肩，抱腰后的膝肘使用。

1、被抓腕、提臂顶肘顶膝

之一，对方用左手迎抓我右手腕、我右臂屈肘外旋收臂解脱，从虎口截出。随之速上右步，上体左转，右臂屈肘，用右顶肘攻击对方腹、胸、肋部。（图190之①②③）

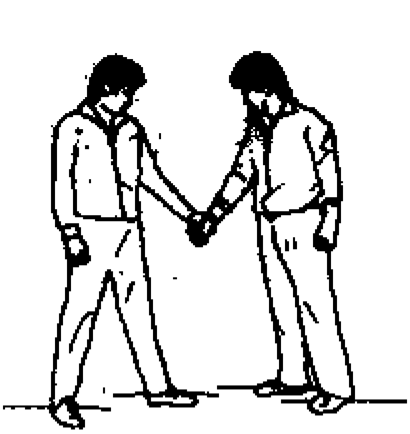


图190①

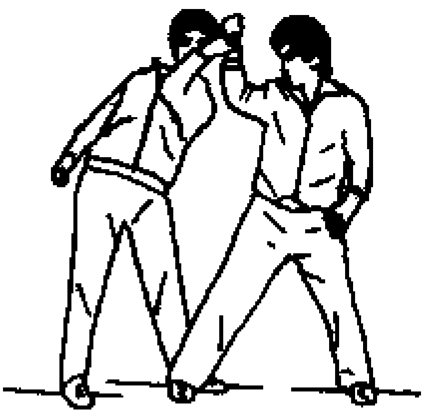


图190②

之二，对方用双手迎抓我单或

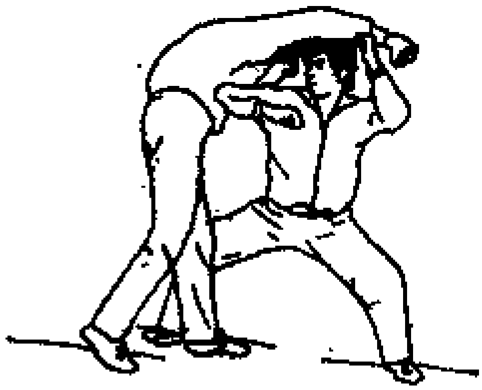


图190③

双手并且向对方体前猛拉。我随之用右膝顶击对方腹、裆部。也可当对方抓我腕时，我即向自己身前猛拉，边拉边起膝顶去。（图191之①②）

要点：

解脱后速顶肘，顶膝时迎击。

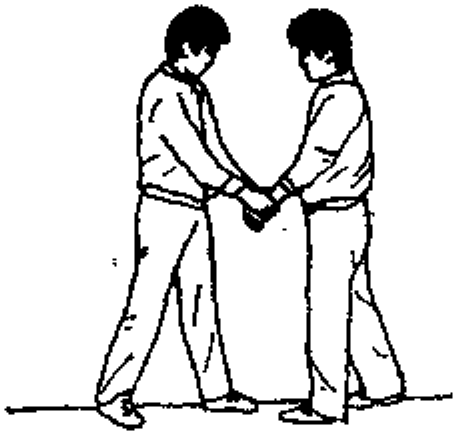


图191①

图191②

2.被前抓胸抓肩横膝打肋

对方用右手抓我胸部或左侧肩部时，我即向左拧腰侧身，同时起右横膝击打对方胸肋部。（图192之①②）

要点：

拧腰转体，起膝快速。

3.被侧抱腰顶肘撞裆

对方从我侧面双手搂抱我腰胸部（双臂被夹抱在

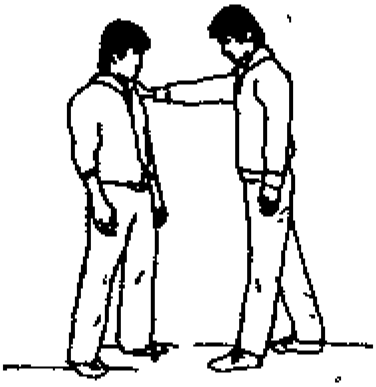


图192①

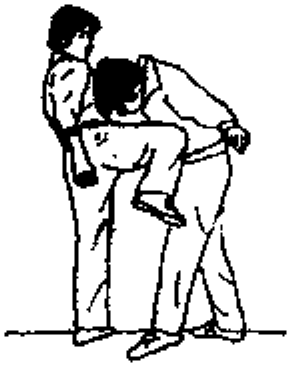


图192②

里），我臂翘肘迅速外撑，同时降低重心，用顶肘击打对方胸腹部。然后用撩拳击打对方裆部。（图193之①②③④）。

要点：

外撑与顶肘连贯，快速、有力。

4.被前抱腰蹲肘、顶膝

之一，对方从前面双手拉腰把我抱住，（两臂夹抱在里）我即两臂用力外撑，边撑边顶膝，顶击对方裆部。（图194之①②）

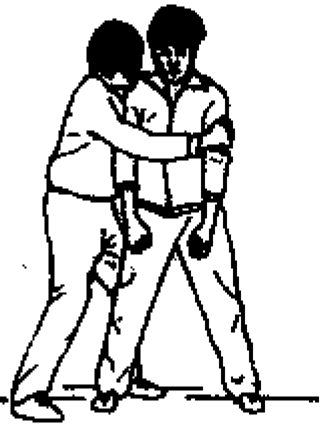


图193①

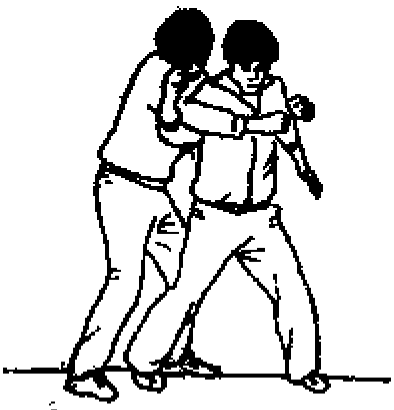


图193②

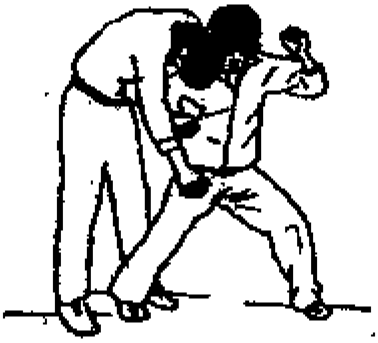


图193③

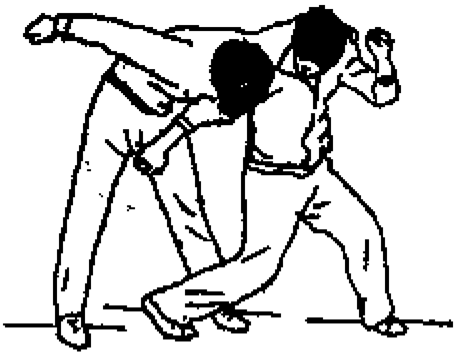


图193④

之二，对方从前面抱我腰，（两臂夹抱在外），我即用双蹲肘，蹲砸对方肩颈部位。（图195之①②）

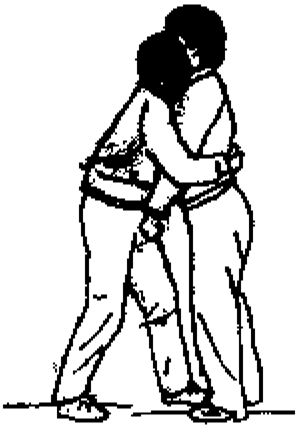


图194①

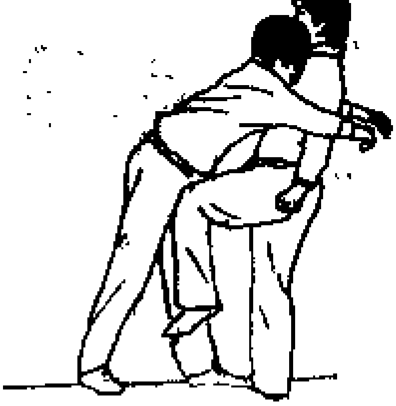


图194②

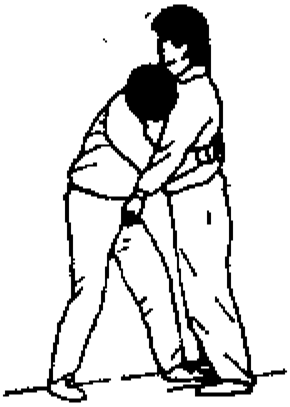


图195①

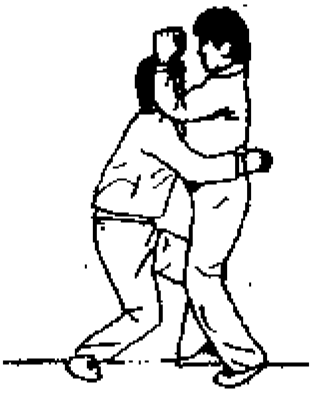


图195②

要点：

边撑边顶，动作快速，蹲砸有力，收腹含胸。

5.被后抱腰回肘掀肘

之一，对方从后面双手拦腰把我抱住（双臂夹抱在里），在对方没有完全抱紧时，我迅速屈肘外撑，并拧腰转体，用后掀肘攻击对方胸或下腭部位。（图 196 之①②）

图196①

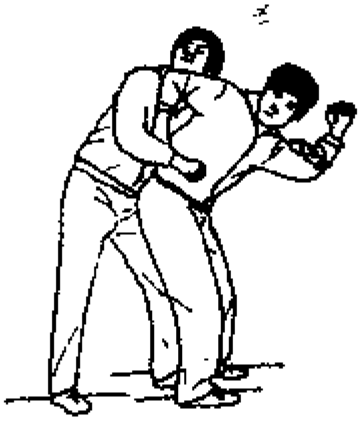


图196②

之二，对方从后面抱我腰（两臂露在外），我迅速转体拧腰，用回肘的方法击打对方的头部。（图197）

要点：

反应灵敏，动作快速，以腰带肘，上体拧转。

易错：

①反应慢，已被对方抱死牢固后，使用方法不得手。

②距离远够不着，膝肘无力。

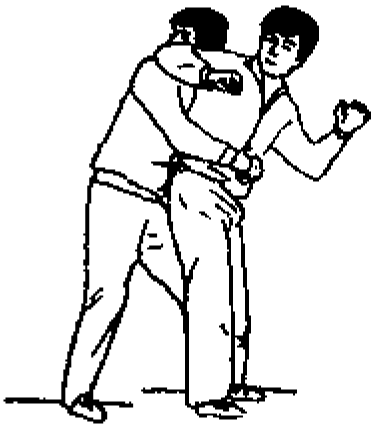


图197

纠正方法：

①加强练习，反复体会，提高反应速度。

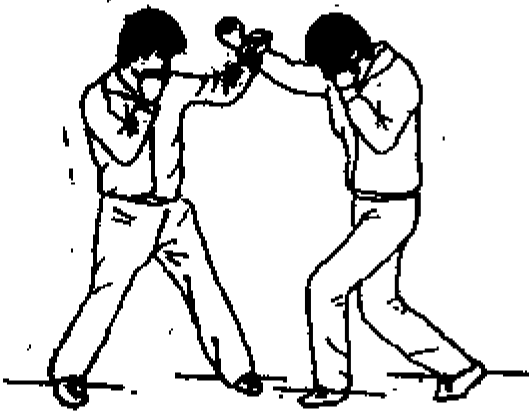
②加强腹背肌练习和击打沙包练习，提 高 腰 部 力量，增强攻力。

二、膝肘攻防应用（从左式开始）

膝肘的攻防应用是指在与对方攻防格斗中，快速主动而准确的使用膝肘的攻击方法，打击对方的技术和手段。其方法主要包括：防劈拳、直拳、摆拳等攻击方法后的 膝 肘 使用。

1.防劈拳上架撞膝顶裆

对方用右劈拳、盖拳、栽拳等击我头部，我即滑步左手上架，并迅速左臂前伸，搂住对方后侧颈部向回搂带，同时速起右膝顶击或撞击对方腹、裆部。（图198之①②）



198①

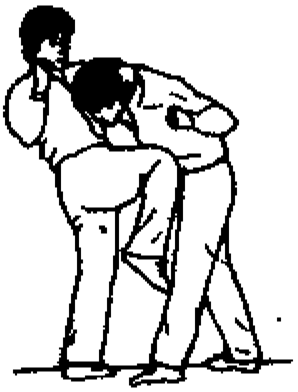


图198②

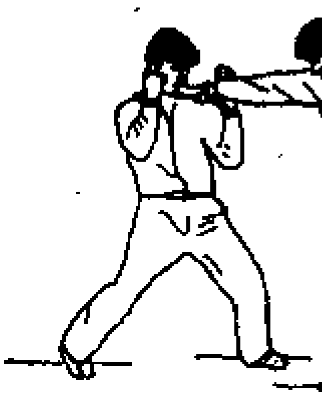
要点：

上架时滑进步，搂颈时撞膝，动作协调，快速有力。

2.防直拳外搂横肘横膝击腹

对方用右直拳击我头部，我即用左手外搂防守，同时向左闪步，闪身并微向右拧颈，同时用右横膝或右 横 肘 的 方

法，攻击对方腹、胸部。（图199之①②）



199①

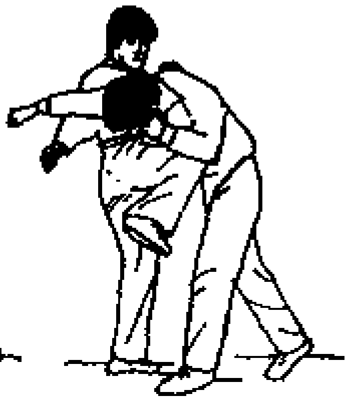


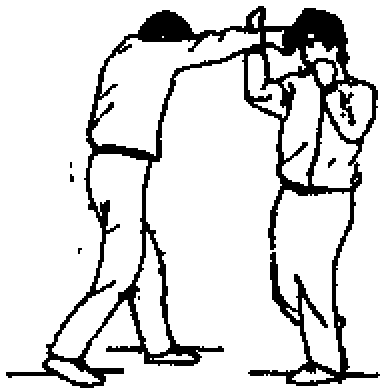
图199②

要点：

搂手准确，闪步灵活，膝肘攻击快速有力。

3.防摆拳格挡顶肘击胸

之一，对方用右摆拳击我头部，我即用右臂从右向左格挡防守，然后迅速上右步做右前滑步，同时用右肘顶击对方胸腹部。（图200之①②）



200①

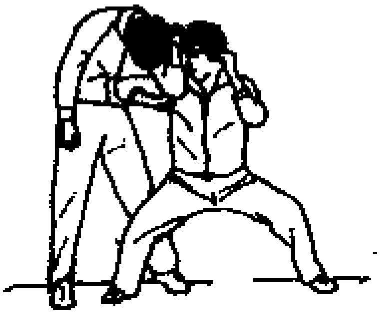


图200②

之二，对方用右摆拳击我头部，我即用左臂里上格挡防守，随即左前滑步进身用右托肘接右顶肘的方法，攻击对方下腭和胸腹部。（图201之①②③）

要点：

格防到位，滑进步迅速，击肘快速有力。

4.防摆拳下滑闪回肘击头

对方用右摆拳或反背拳击我头部，我即下滑闪躲过，同时闪步，闪身，用右横肘的方法击打对方腹部，随即起身用

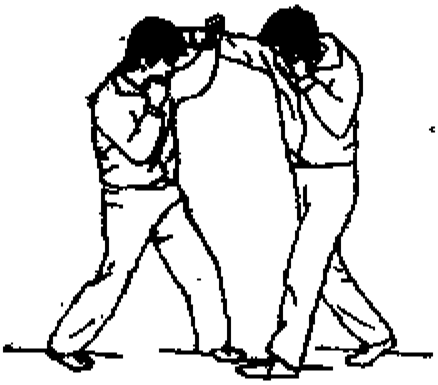


图201①

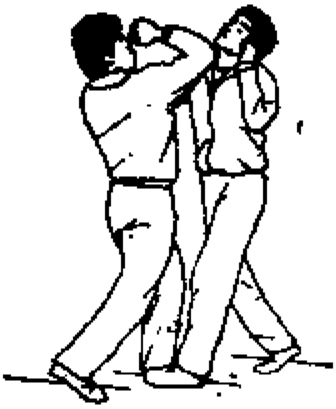


图201②

右回肘攻击对方头部。（图202之①②）

要点：

闪步灵活并与横肘同时完成，贴靠对方，起身回肘，动作连贯。

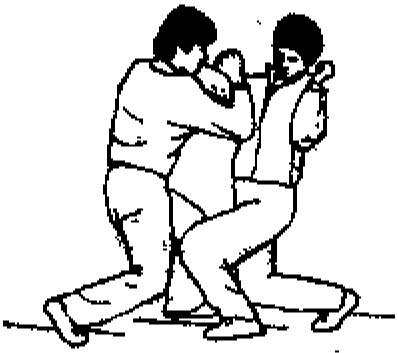


图201③

易犯：

①上步、闪步、滑步进身慢。

②膝肘没有腰劲，动作无力。

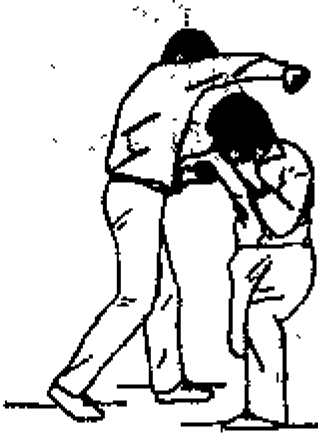


图202①

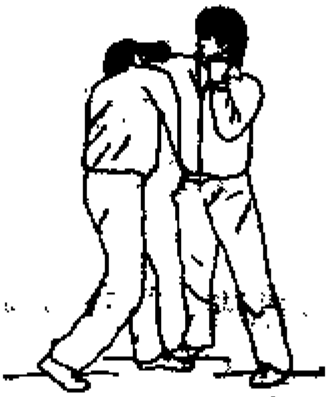


图202②

纠正方法：

①反复练习滑步，闪身跟进的技术，要求快速灵活。

②分解练习膝肘攻击方法，加快单个动作的速度，提高动作质量。

③反复练习潜闪贴身，拧腰转体技术。

④模仿空击练习，体会腰劲，改进技术。

⑤击打沙包，增强攻力。

三、膝肘合用（从左式开始）

膝肘合用是指在与对方攻防格斗中，采用膝肘并用，连膝带肘的攻击方法，打击对方的技术。其方法主要包括：防拳或防腿后的膝肘合用。

1.回肘横膝

之一，对方用右直拳或右摆拳的方法击我头部，我即向左闪步贴进对方，同时左臂里格防守，身体向左拧转。随即用右回肘击打对方右侧面部，用右横膝击打其左侧肋部。上体随之向左侧倒并向右拧转。（图203之①②）

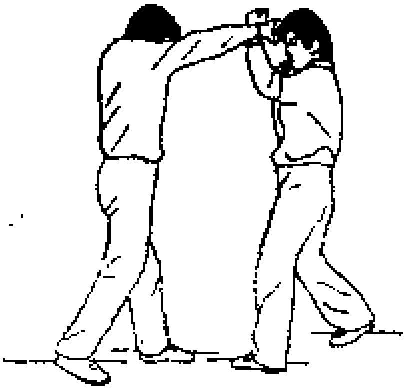


图203①

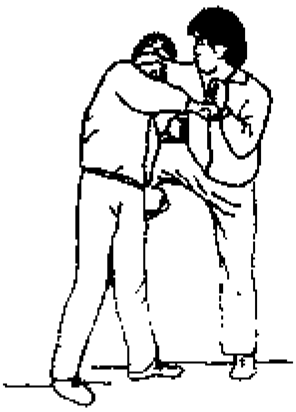


图203②

之二，对方用右摆拳击我头部，我下潜闪防守，随即向左闪步，进身贴靠对方，同时用右横膝击腹，用右回肘击后脑或后背。（图204之①②）

要点：

潜闪及时，闪滑步进身灵活快速，膝肘同时用力夹击。

2.双夹肘顶膝

对方用右正蹬腿攻击我腹部，我即用右臂里下格防腿，同时上右步做右闪步，身体右闪并微向左转，贴进对方。随

即用双臂夹箍对方颈部，用左膝顶击对方腹裆部，上体前倾，含胸收腹（图205之①②）

图204①

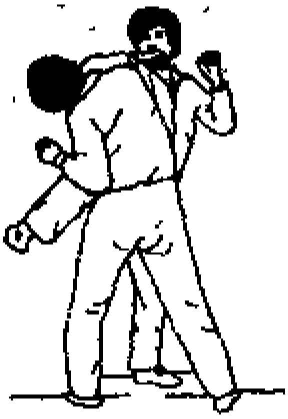


图204②

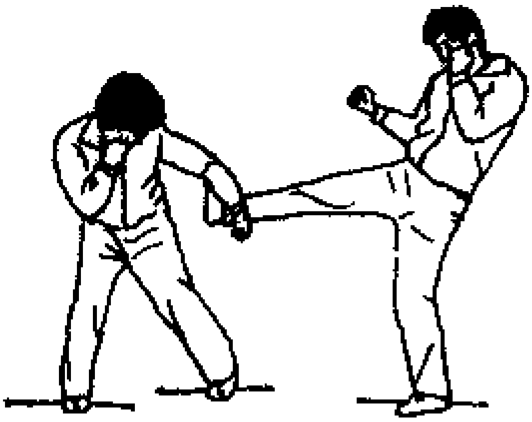


图205①

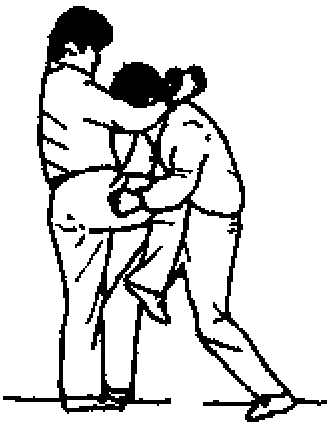


图205②

要点：

防守闪步快速灵活，上下同时用力，两肘相合，边夹边箍。

3.横肘横膝

对方用右直拳击我头部，我即左臂里格防守，随即上右步用左横膝击打对方右侧肋部，用右横肘击打对方左侧面部，同时上体前倾并向左拧转。（图206之①②）

要点：

防守严密，上步迅速及时，膝肘同时用力，拧腰转体配合。

易错：

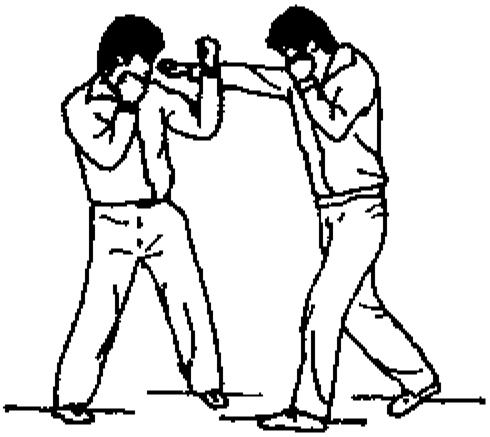


图206①

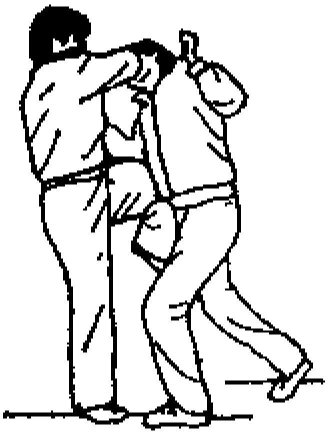


图206②

①滑闪步进身动作慢，不灵活。

②上体前倾拧腰不够，没合力。

纠正方法：

①反复练习滑闪步进身及下潜上步动作，要求快速灵活并贴靠。

②模仿空击练习，强调拧腰转体，上下同时发力，体会协调配合。

③击打沙包、体会发力，提高功力。

第七节　实战练习

一

实战是双方对手运用散手运动中各种攻防格斗技术，技巧、武术各门派的招法、招式进行对抗，并结合战术加以发挥，以击中对方为目的的一种练习方法。是散手运动的主要内容，是基本技术学习后的最高训练手段和步骤，它是对基本功与动作、基本技术与战术在攻防格斗中实用效果与作用的体会和检验，是练习散手运动的最终目的，是素质、技术、战术、智慧和意志品质等方面最完整的综合表现。

实战练习包括条件实战和实战对抗两个部分。通过实战练习可以改进和巩固攻防技术，强化动作，增强和发展各方面素质，培养意志品质，提高格斗技能，技巧，为参加比赛和防卫打好基础。

一、条件实战（举例）

条件实战是双方在规定使用的攻防技术动作范围内，有条件和要求的，加以限制的，采用某种固定形式的攻防格斗练习，是实战对抗的基础和过渡。

通过条件实战练习可以有针对性的改进，提高某一方面的格斗技术和某局部的反映速度，对于巩固和发挥各人技术特点，加强某种能力，并能够运用到具体的实践中起着重要作用。

1.拳法条件实战，指只许使用拳法的攻防格斗练习。

其中包括：左直拳条件实战，直拳条件实战，摆拳条件实战，勾拳条件实战，允许使用两种或三种拳法的条件实战，只许使用左手或右手进攻的条件实战等等。

2.腿法条件实战，指只许使用腿法的攻防格斗练习。

其中包括：横弹腿条件实战；正蹬腿条件实战，侧踹腿条件实战；膝关节以下的低腿条件实战；允许使用两种或三种腿法的条件实战，只许使用左腿或右腿的条件实战。

3.拳腿结合条件实战，指只许使用腿法和拳法的攻防格斗练习。

其中包括：直拳加正蹬腿、直拳加横弹腿、直拳加侧踹腿的条件实战，摆拳加正蹬腿、摆拳加侧踹腿、摆拳加横弹腿的条件实战；只许使用某种拳法和某种腿法结合的条件实战；只许使用两种拳法和两种腿法或三种拳法和三种腿法的

条件实战；只许使用左拳和左腿或右拳和右腿的条件实战等等。

4.一方进攻，一方防守的条件实战：指只许一方进攻，另一方防守而不得反击的攻防格斗练习。

其中包括：一方左拳或左腿进攻另一方防守；一方右拳或右腿进攻另一方防守；一方左右拳或左右腿进攻另一方防守；一方单种拳法或腿法和两种及两种以上的拳法或腿法进攻另一方防守；一方固定方法的上下肢结合进攻或组合进攻，另一方防守等等。练习时攻防交换。

5.防守反击条件实战，指只许一方主动进攻，另一方防守反击的攻防格斗练习。

其中包括：防拳单拳还击和连拳还击的条件实战；防拳单腿还击和连腿还击的条件实战；防拳摔法还击的条件实战；防腿单拳还击和连拳还击的条件实战；防腿单腿还击和连腿还击的条件实战；防腿摔法还击的条件实战。双方交换练习。

6.拳法加摔法的条件实战：指只许使用拳法和摔法，但不许使用腿法的攻防格斗练习。既可以主动进攻又可以防守反击。

7.腿法加摔法的条件实战：指只许使用腿法和摔法，但不许使用拳法的攻防格斗练习。即可以主动进攻又可以防守反击。

8.带护具的膝肘条件实战：指只许使用膝肘方法攻击的格斗练习；即可以主动进攻又可以防守反击。

其中包括：单个肘法和组合肘法的条件实战；单个膝法和组合膝法的条件实战。

9.拳法加拿法的条件实战：指只许使用拳法和拿法，不许使用腿法和摔法的攻防格斗练习。既可以主动进攻又可以防守反击。

10.客观条件限制的条件实战，指时间的限制，场地的限制，气候的限制；环境的限制；护具的限制；身高、体重、人员的限制等等，在各种客观条件限制的情况下进行条件实战练习。

11.战术限制的条件实战，指限制采用某种战术的攻防格斗练习。

二、实战对抗

1.一人对一人实战；

2.一人对二人实战；

3.二人对二人实战；

4.二人对三人实战；

5.群战：即同等人数和不同等人数的，甲乙两边分开的，集体攻防格斗练习；

6.不同时间的实战；

7.不同局数的实战；

8.不同间歇时间的实战；

9.不同对手的实战；

10.不同级别的实战；

11.不同身高、年龄的实战；

12.不同场地、环境的实战。

第八节　战术简介

战术是指在激烈的实战时，在根据对方复杂的变化而相应的变化的过程中，所制定的措施与方案。它是指导技击格斗和运用招势、技能，有效的发挥技术，战胜对手的原则和方法。制定战术时要根据自己的特点及当时实战的具体情况来制定。要合理巧妙的正确运用技术，同时还要避免和防守住对方的进攻，有助于正常发挥技术水平，使对方处于被动不利的状态。另外还要具备良好的功力，抵抗力和高超的反应，速度、灵敏、协调性，并且不断的进行实战，积累丰富的实战经验。只有这样才能在激烈的格斗中取胜。否则，实战经验不足，战术运用不当，不能有效的发挥技术，就会失败。因此灵活巧妙的战术变换是赢得胜利的命脉，任何一个熟练的方法，每一种格斗技能，无不受到战术法则的制约。技术是战术的基础，战术是技术的灵魂。缺乏明晰的战术指导，没有灵活的战术变化，就不能使技术发挥应有的作用，就会使实战处于盲目状态，从而无法应付千变万化的对抗。因此学习和掌握制定战术是非常必要的。散手运动的战术包括多方面的内容在此只简单介绍以下几种。

一、快速与主动

指格斗中积极、快速、主动的使用技术方法打击对方。双方交手，抢先进攻，主动出击，先发制人。以压倒对方的气势，压制对方的意志，牵制对方的行动，打乱其战术意图，迫使对方处于被动不利的位置状态，而争取主动。

二、强攻

强攻是战术中最强有力的最积极主动的进攻手段，指在格斗时，不管对方运用什么样的方法或手段，不管抓住什么样的机会，只要一得手就强攻猛进，连击不止，手法连贯，拳打脚踢，手脚并用，迅雷不及掩耳，不给对方以喘息之机。以最快的速度，最有效的动作，最佳的方法，最强的实力和敢打必胜的信心，赢得格斗的胜利。

三、距离感与时机

距离是指在瞬息万变的格斗中我方与对方所占位置之间的长度，即使用进攻动作能够有效的长度（如一臂长或一腿长的距离）。时机是指在激烈的攻防对抗中，把握好距离，发现空当，快速打击对方的机会即时间差。如何掌握好有效的实战距离与时机要用步法来调节，是靠高超的技术、技巧，娴熟的动作，快速的反应，灵活性来决定的。距离一够，进入了有效的攻击长度，就需要把握最佳的攻击机会，在短暂的刹那，做出灵活快速的反应，把握时机利用时间差，快速出手，打击对方，打完即撤。距离感强，步法灵活，时机把握的好，就会接连不断的打击对方，从而使对方处于被动不利的状态。这种战术运用需要练习者具备高水平的格斗技能和技击经验。

四、虚实配合

指格斗动作中，有虚有实，有真有假，真假虚实互相配合，佯攻诱打，引实打虚，声东击西，以假乱真，不可琢磨。在实战中表现出虚中有实，实中有虚，取上打下，晃左打右。“遇实则虚晃，趁虚而实发”。避实就虚，趁虚而入。这种战术不难掌握，容易运用，望练习者在实战中广泛

体会。

五、以逸待劳，吃招还招

即以守待攻，漏引反击的战术手段。不做徒劳无效的动作，解除对方的进攻，招招都有，一招见效，不得失去任何还击对方的机会。防守还击，争取主动。采取准确而严密的积极保护与防守方法，吃掉对方的进攻。解除进攻是打击对方的前提与基础，所以防守与还击要紧密结合，以反击之势赢得战术上的主动，此战术要结合到条件实战中，加以练习提高。

六、借势打势　借力顺待

即“借他千斤力，不费四两功”，“以巧搏千斤”，借其力，顺其势，借其功，顺其意巧妙的打击对方的战术手段。与对方格斗时要凭借对方的招势，劲力和方法，顺势发力，以巧取胜。退中求引，让中求发，闪中求打，刻中求法。运用这种战术技能可以使对方的攻击处处落空。

以上简单介绍的几种战术手段与策略，只供练习者参考。望练习者要根据自己的技术特点来制定最有利于发挥技术的战术，并且要根据不同的对手；不同的技术水平；不同的具体情况；制定不同的战术方案与实战意图，随机应变，灵活机动。

通过战术练习，不断提高实战水平，丰富和积累实战经验，以达到克敌制胜之目的。

第九节　擒　　拿

擒拿也叫“拿法”，即反关节。指超出人体各关节的正

常活动范围，对人体关节的反向固定。擒拿是散手运动的重要组成部分，是武术四击之一，是技击对抗中的一种特殊形式。其技术特点是：正确使用擒拿方法，把它作用于对方身体某一关节部位，使其关节、韧带、软组织失去正常的活动能力，疼痛、损伤、折断、失去抵抗能力，从而使其肢体受我控制。

擒拿技术包括多方面内容，其主要是基本拿法、拿、打、摔的综合运用和夺凶器技术等。在练习过程中，除掌握动作加强攻防练习外应配合加强练习臂力、腕力和手指的力量等。并了解人体结构，特别是关节、韧带和穴位，掌握每个动作使用后的效果、作用、危害和损伤部位及程度，把握尺度，练习时注意伤害事故。

擒拿技术不太容易掌握和运用，特别是在双方对峙的情况下和激烈的对抗中。所以需要具备高度的灵活，极端的快速，娴熟的技术，协调的身法和充足的力量。并且巧妙地在对抗中运用。

一、基本拿法

基本拿法是擒拿练习的主要内容，是后两项练习的基础。它是在与对方接触时，不管是主动的还是被动的情况下，运用擒拿方法，将对方擒住的技术，主要包括下列内容：

1.抓腕解脱

用于解脱对手的抓握。

之一，单手逆抓解脱：对方右手逆抓我左手腕，我左小臂外旋同时屈肘回收，手心翻向上至面前，即可解脱对方的右手。（图207之①②）

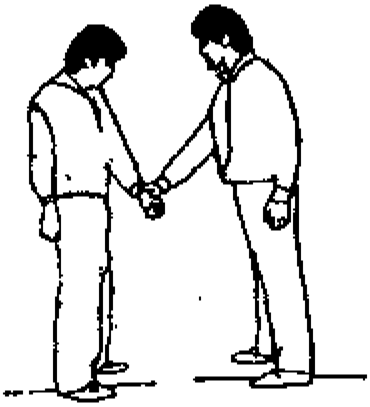


图207①

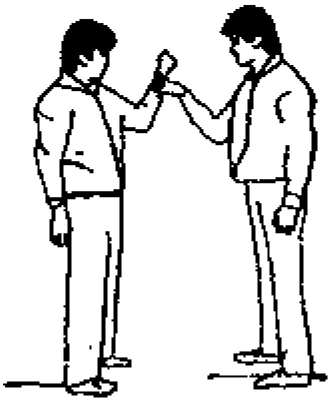


图207②

要点：

左臂屈肘外旋回收，举拳要猛而快。

之二，单手顺抓解脱：对方右手顺抓我左手腕（从尺骨一侧托抓），我左手由上向右再向左弧形压带对方右手拇指，随之用力后拉，可解脱对方右手。双手顺抓同单手顺抓。（图208之①②）

要点：

弧形后拉要快并微屈肘。

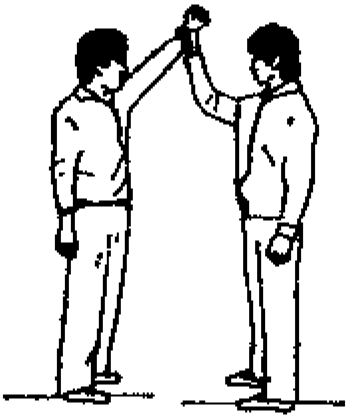


图208①

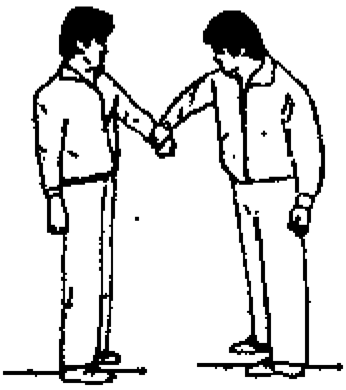


图208②

之三，撑挫解脱：对方用双手抓握我右小臂（双手均逆抓），我左手从外抓握对方右手腕外侧，同时身体向左拧转，右手向前推撑，左手向左后方拉，挫开对方的双手。（图209之①②）。

要点：

边推、边拉、边转体，用力撑挫。

易错：

动作慢而无力。

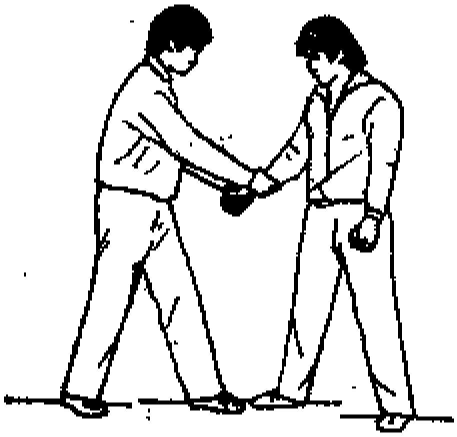


图209①

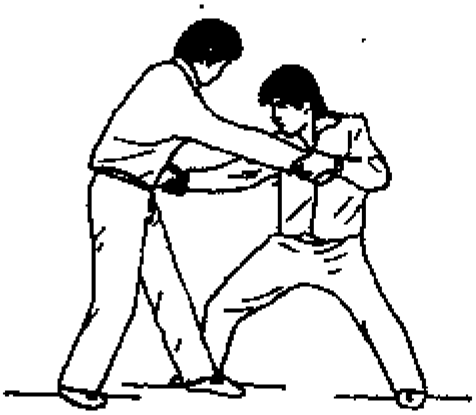


图209②

纠正方法：

反复练习体会，运用腰臂力。

2.撅指

双方握手，我尽量将四指与拇指分开，虎口前推，插入对方虎口内，然后猛将拇指下压，四指上挑，小臂内旋。用拇指压住对方拇指第二指节，用四指上挑对方拇指第一指节，力达拇指，同时向后下方拉带。（图210之①②）

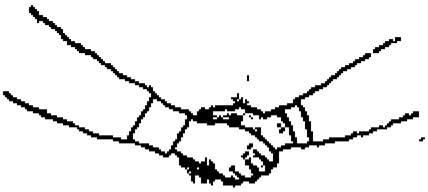


图210①

图210②

要点：

握手时尽量前插，四指上挑，拇指下压，小臂内旋并向后拉带同时用力，一撅到底。

易错：

扣腕、四指不挑并没有后拉。

纠正方法：

示范、强调要点、模仿练习。

3．抓胸卷腕

之一，对方用右手抓我衣襟，我用右手拍抓对方手背，四指从对方右手的小指一侧扣抓并插入掌心拇指扣住其掌背中间，向右翻拧，拇指上推，四指扣压，同时撤一步左手与右手相同帮助用力。四指扣压其腕关节，拇指前推手背，产生合力，使对方右臂内旋，掌心翻上。（图211之①②③④）

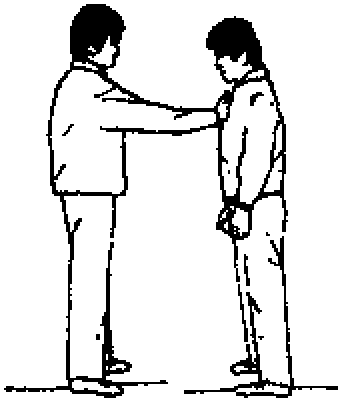


图211①

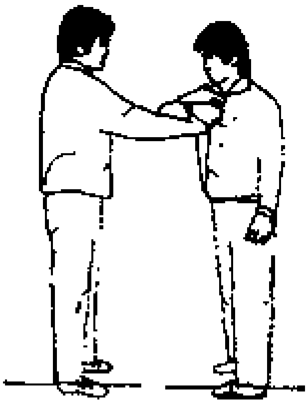


图211②

之二，对方用右手抓我衣襟，我用左手拍抓其手背，向左拧翻对方手腕，使对方小臂外旋，两手压推随之卷腕，为正卷腕。（图212之①②③④）

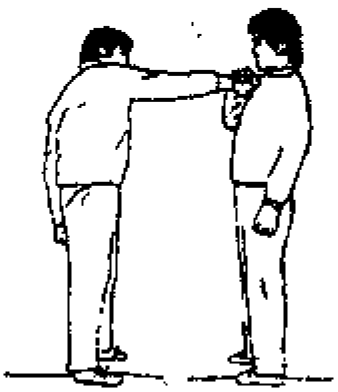


图211③

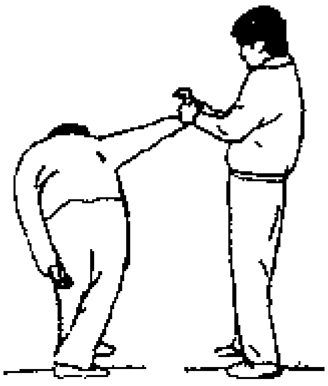


图211④

要点：

拍抓迅速，拧翻有力，四指扣压腕，拇指前推产生合力，同时撤步拉带。

易错：

五指推压无力，没有固定。

纠正方法：

示范、讲解强调要点，分解动作体会，反复练习推压动作。

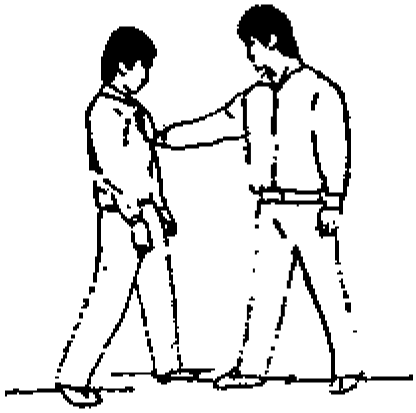


图212①

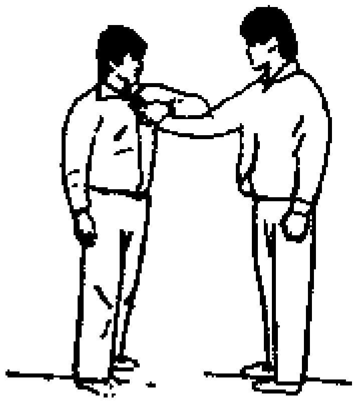


图212②

4.推胸压腕

对方用手推我胸部，我双手迅速按住对方手背，同时上体前屈并撤步，用胸部顶住对方手心，用两掌外沿用力下压其腕部。上体前俯。（图213之①②③）

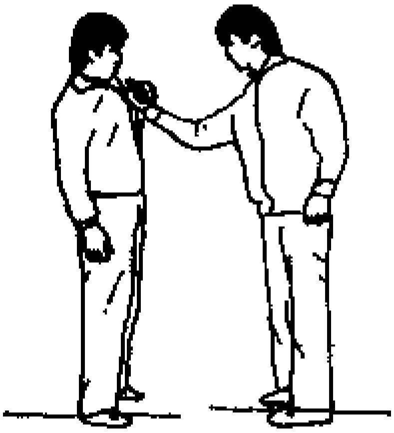
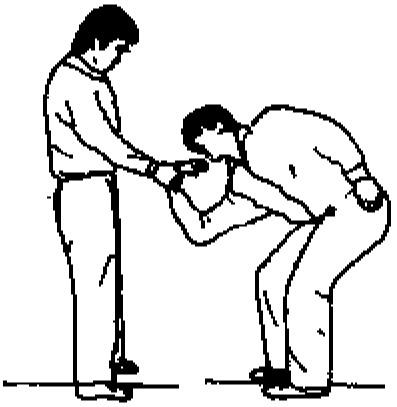


图212③



212④

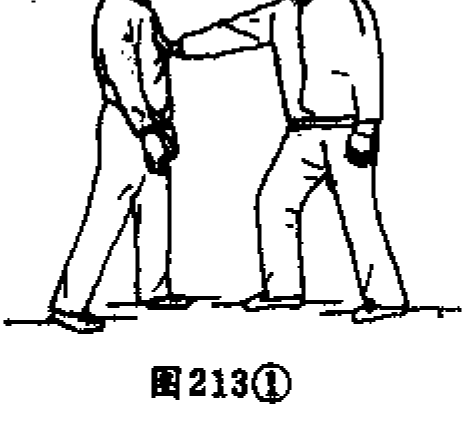


图213①

图213②

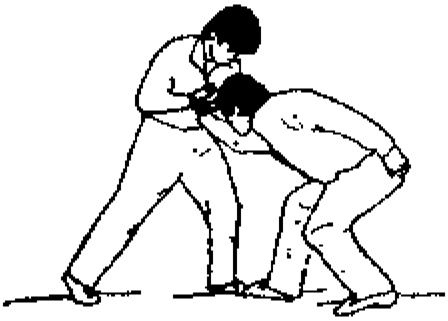


图213③

要点：

挺胸前顶，双手压腕固定，上体前倾，一压到底。

易错：

含胸没有支点，压腕无力。

纠正方法：

示范，强调挺胸与下压同时用力，上体前倾。

5.托肘叠腕

双方右手相握，我上左步身体右转，左手上托对方右臂肘关节，右手滑抓对方右手四指，并将其手心上翻，向后拉。左手上托，右手下压形成托肘。对方抵抗，我右手抓住对方右手指上翻向上、向前弧形折叠对方手腕。使对方的小臂垂直，固定腕关节。（图214之①②③）

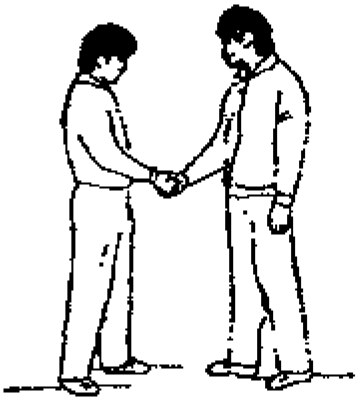


图214①

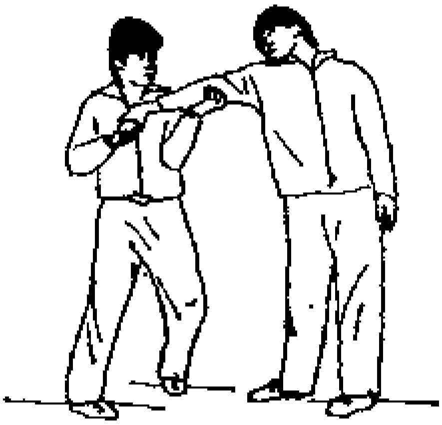


图214②

要点：

托肘时右手边拉边压叠腕要猛快。右手压叠，左手上托，同时用力，使其小臂垂直。

易错：

①托肘时右手拉压不够，滑脱。

②叠肘慢，没有使对方小臂垂直。没有产生合力。

纠正方法：

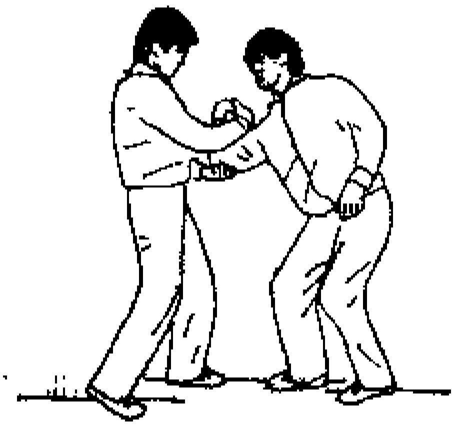


图214③

①示范、提示要点。慢动作体会。

②分解练习，反复做托肘动作强调托压相合。

③分解练习，反复做叠腕动作，要求压托产生合力，使小臂垂直。

6.抓胸压肘

之一，对方右手抓我前胸，我右手按抓对方手臂，四指扣抓小指一侧，左手抓握对方右手腕，右手将对方手掌固定在胸前。同时挺胸上体向右拧转并微前俯，左肘向上向右滚压对方右肘。（图215之①②③④）

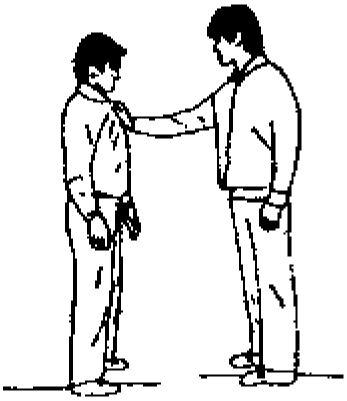


图215①

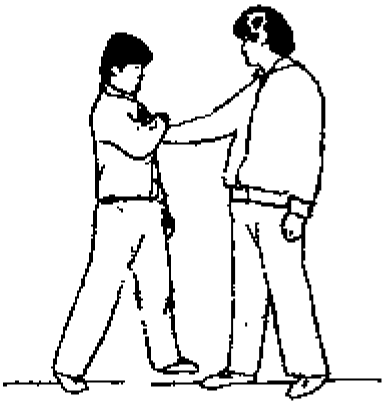


图215②

之二，开始同上，但不用左手抓，用右小臂尺骨一侧，与对方右肘垂直并用力下压对方右肘。

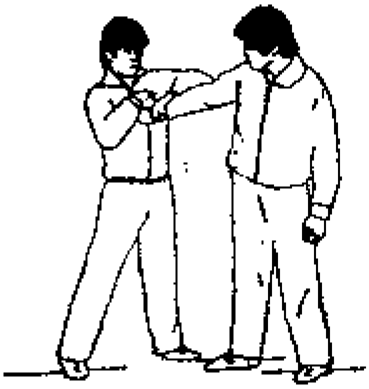


图215③

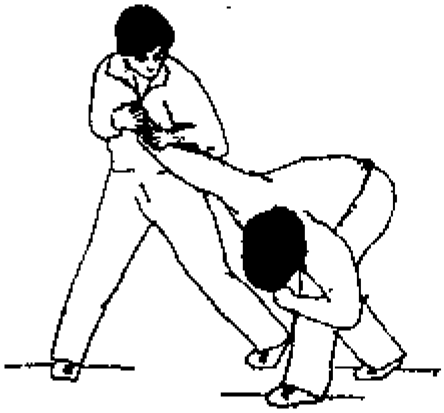


图215④

要点：

拍抓迅速同时挺胸，固定对方右手。压肘有力，身体拧转并前俯。

易错：

压肘慢而无力，身体没拧转。

纠正方法：

①慢动作体会，强调要点。

②反复体会压肘拧身转体配合

7. 别臂

对方用左勾拳击我腹部，我向左闪步闪身，右手抓住对方手腕，同时身体右转，用左小臂用力上挑对方左肘窝处，右手下压，随即身体左转，右脚上步至对方身后。左臂由上向左下别住对方左臂，左手四指扣抓对方左肩，右手向前压推对方左手腕，上体前倾。（图216之①②③）

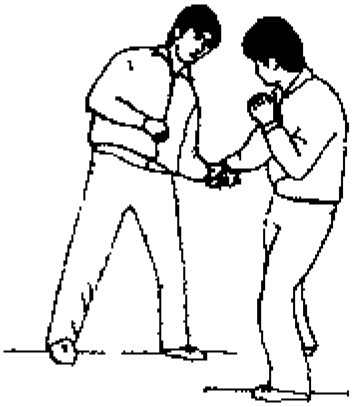


图216①

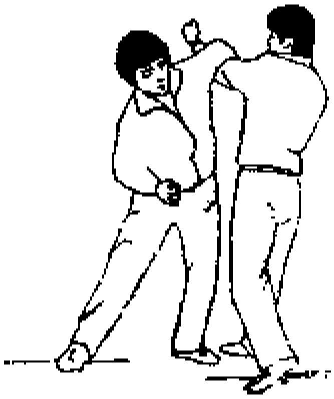


图216②

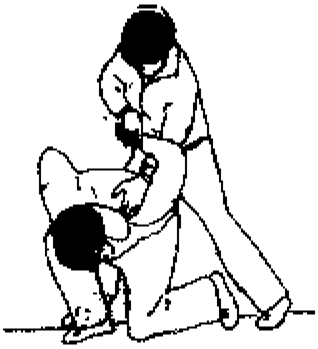


图216③

要点：

挑肘有力而猛，别臂推腕同时用力转体跟步迅速。

易错：

挑肘不明显，转体跟步不迅速。

纠正方法：

①示范，强调要点，反复体会。

②分解练习左小臂上挑动作，要求猛而有力。

③原地模仿练习转体跟步，要求快速灵活，上体前倾。

8．拧臂

对方用左手抓我头部，我左手按抓对方左手臂，四指扣抓对方左手小指一侧，头部上顶固定其左手。右手托抓对方左肘关节处，同时向左下方用力拧转并下压。如对方抓我胸部动作相同。（图217之①②③④）

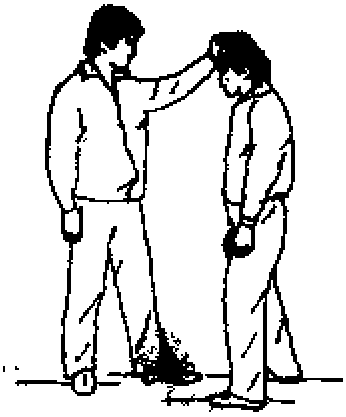


图217①

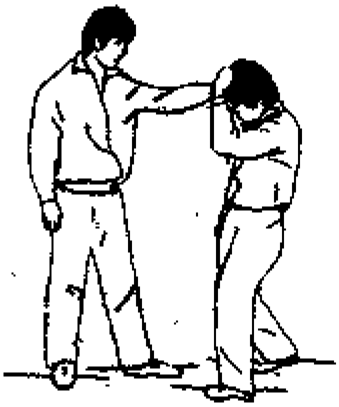


图217②

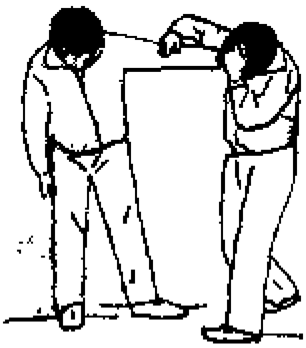


图217③

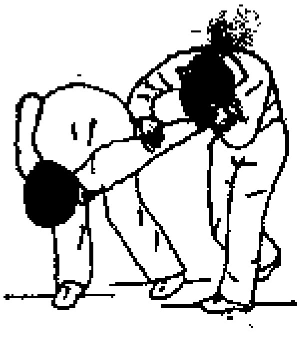


图217④

要点：

左手压按搓胸，顶头，固定要牢，拧压要快，一拧到底。

易错：

头部没有顶住，固定不牢。

纠正方法：

分解练习，先练拍、抓、顶，后练拧、翻压，提示要点反复体会。

9．挎拦

我在对方身后左侧用右手抓住对方左小臂下端，向前上托起，同时左手搂拍对方左肘窝，使其屈肘，随之左手迅速扣压对方左手背，使其腕部折叠，同时将对方左臂拉带至自己右腋下，右臂把对方小臂夹紧，右手向下猛扣其左手腕。（图218之①②③④⑤）

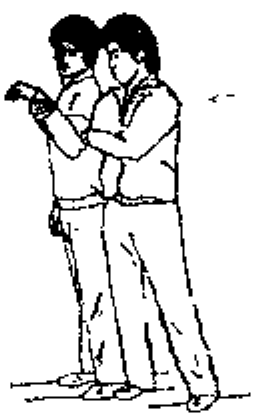


图218①

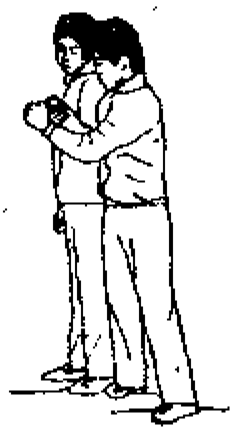


图218②

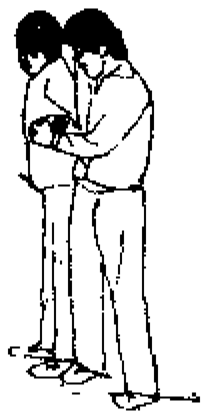


图218③

图218④

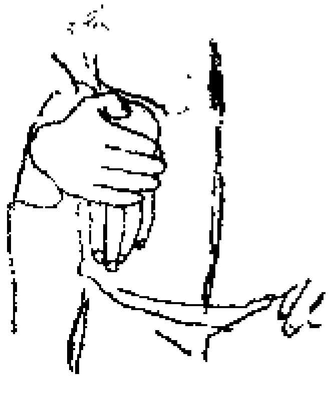


图218⑤

要点：

搂拍扣换手快，夹臂要紧，扣压腕要狠，整个动作连贯快速。

易错：

扣压手腕动作慢，不准确，倒手不灵活。

纠正方法：

①分三步分解动作练习，先练托腕、搂拍肘动作，要求同时安成，再练扣压腕动作，要求快速准确产生合力，最后练夹臂换手动作要求夹紧，换手快。

②模仿练习，要求快速连贯。

10．别翅

对方用右拳劈我头，我用左臂架防其小臂，同时上左步随即用右小臂插入对方右肘下，屈肘回带，别住对方右肘外侧，左小臂向前下方推压，两臂同时用力。然后左手放开，用右手按住对方右小臂尺骨一侧下压，肘上抬，将对方肘关节别住。（图 129 之①②③④）

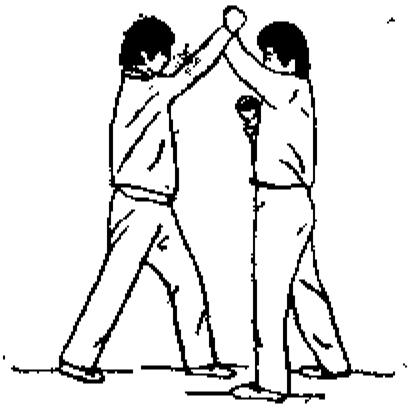


图219①

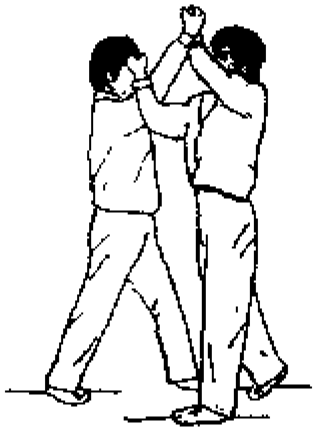


图219②

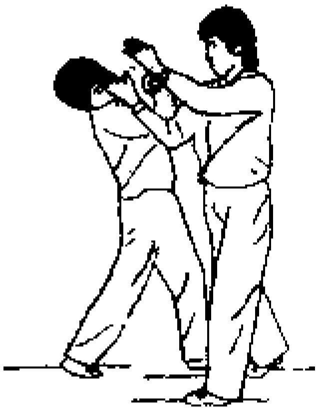


图219③

要点：

上架进步快速，右臂向回磕带要狠，左小臂配合推压。

易错：

右臂回带与左臂推压没有产生剪绞对偶力。动作不整。

纠正方法：

①分解练习，反复体会磕肘推压动作要求快速，同时发力。

②模仿练习，提高动作熟练性。

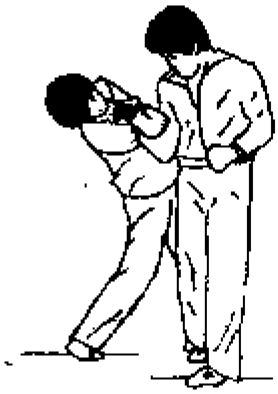


图219④

二、拿打摔综合运用

拿打摔综合运用是擒拿技术高水平的表现，它是把拳腿

打法和摔法与拿法结合起来，边拿边打、打中带拿、拿中加摔，踢打摔拿融为一体，将对方制服的技术。针对这种技术练习者可以根据自己的特点灵活掌握并加以组合和运用。

1.扛肘

对方用右摆拳击我头部，我左手向外抓住对方右手腕，同时上右步用右横肘攻击对方腹部，或用右拳直击。随即左转体，撤左步背对对方，右手也抓住对方右手腕，用右肩扛致对方右肘，两手向前，向下弧形拉压其右臂，上体立直，固定肘关节。（图220之①②③④）

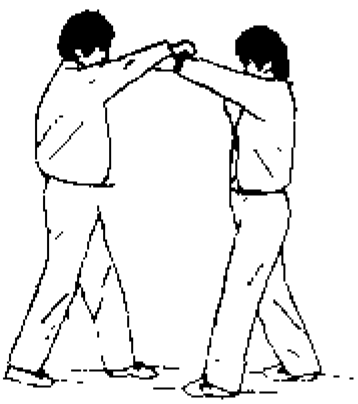


图220①

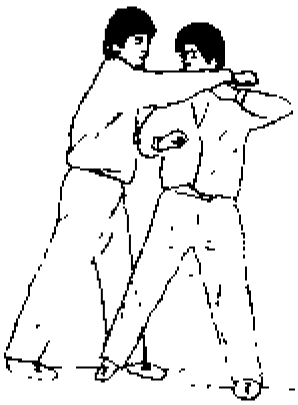


图220②

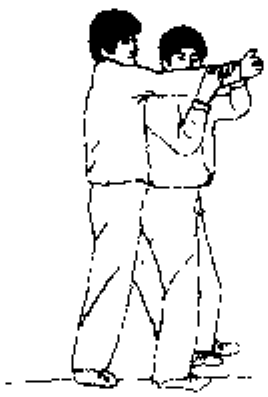


图220③

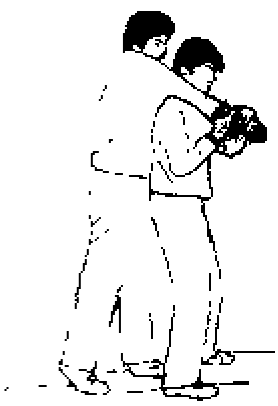


图220④

要点：

上步同时击腹，转体撤步要快，两手拉压与肩上扛同时用力。

易错：

上步击腹、转体，撤步动作慢，扛肘不准，两手没拉紧。

纠正方法：

1 分解练习，反复做抓腕、上步击腹，快速转体动作，要求快速连贯。再反复做扛肘动作，要

求准确，双手拉、压有力。

②示范，强调要点，反复体会。

2．格压肘顶膝

对方用右直拳击我头部，我用右臂从右向左格挡其右小臂，同时右闪进身，使对方右小臂搭放在我左肩上，随即左小臂迅速从左向右格压对方右肘关节，向右拧腰，转体并上体前俯，固定其肘关节，然后用右膝顶击对方头部。（图 221 之①②③④）

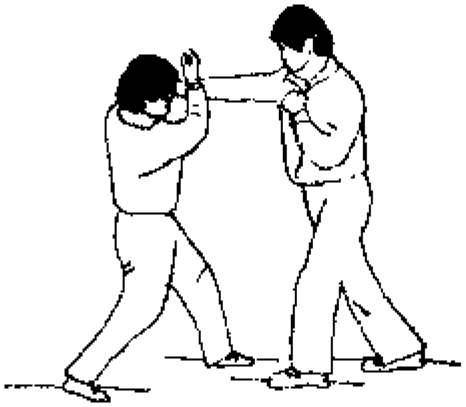


图221①

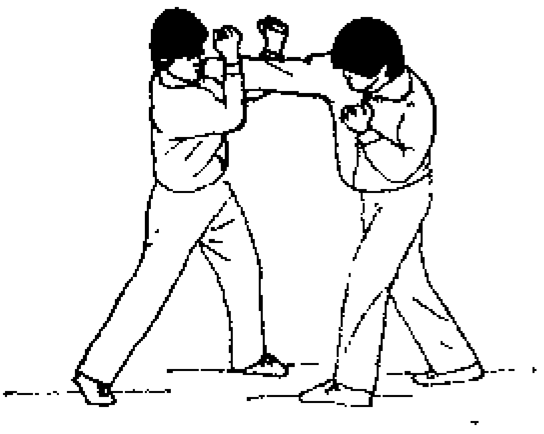


图221②

图221③

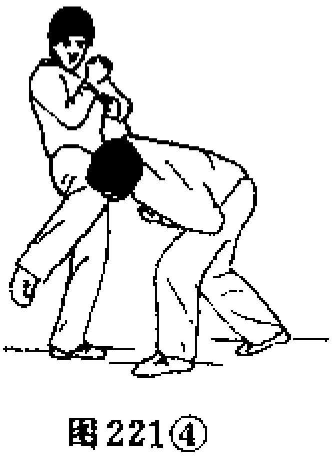


图221④

要求：

进身格肘与拧腰迅速连贯，成为一体，格、压肘及时有

力。

易错：

近身不快，使对方右臂没有搭在肩上而逃脱。

纠正方法：

①分解练习进身格压肘动作，要求动作准确，进身快。

②模仿空击练习，体会动作。

3．挫腕牵羊摔

对方右手抓我胸部衣襟，我左手扣抓对方右手背，四指抓住对方右手拇指一侧，拇指压住手背，随即向左下方拧翻，使其小臂外旋。同时左腿后撤一步，身体随之左转，拧腰，用右手向前推挫其腕，并向左后方拉带，致使对方向右侧滚倒成俯卧。（图222之①②③④⑤）

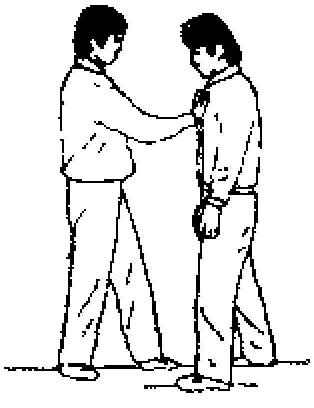


图222①

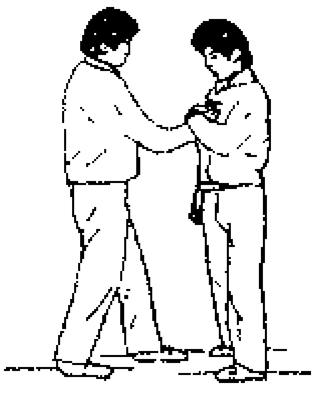


图222②

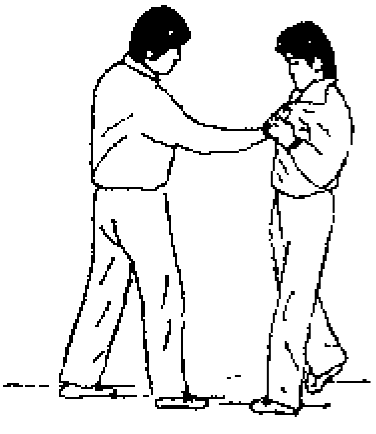


图222③

要点：

挫腕同时撤步转体，挫腕快速有力，往远处拉带其右臂。

易错：

①没有挫腕动作。

②往后拉带时贴靠对方太近。

图222④

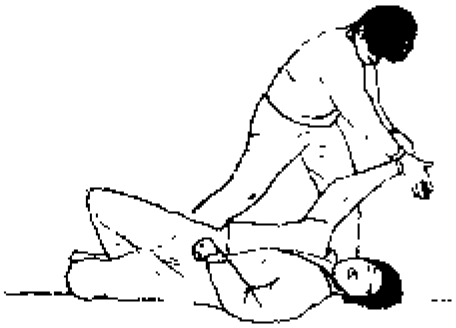


图222⑤

纠正方法：

①分解练习推胸挫腕动作，要求左手翻拧，右手推挫有力。

②反复练习牵羊摔动作，要求边拧臂，边撤步，往远处拉带，一牵到底。

③完整动作模仿练习，要求动作连贯快速，有身法。

三、夺凶器

夺凶器是擒拿技术练习的最高阶段，其目的是运用拿法将对方持械臂的某关节固定住，并结合踢打摔的技法，将凶器夺下。这种技术在运用中需要相当的熟练和冷静的头脑及勇敢的精神。

1．防劈刺前扛摔踢肋拧臂夺

对方右手正握匕首劈刺我头部，我左手上架并翻手抓扼对方右手腕，随即上右步进身贴靠对方用右拳攻击对方腹部或挑击裆部，随后使用前扛摔的动作将对方摔倒。然后用双手拧拉其右臂，同时用右脚踢击对方肋部，将凶器夺过。（图223之①②③④⑤⑥⑦）

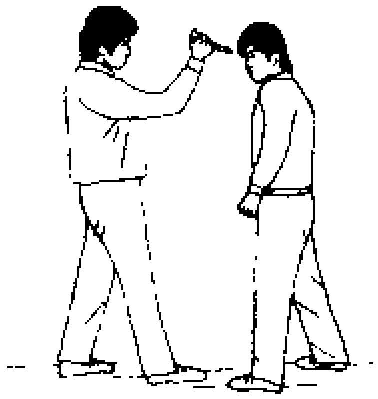


图223①

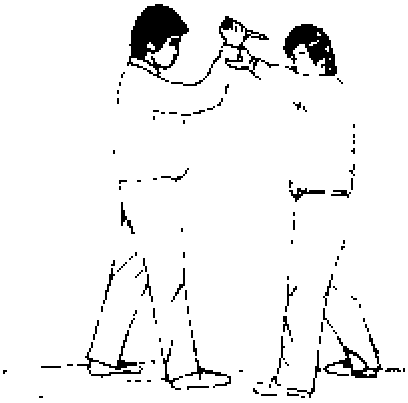


图223②

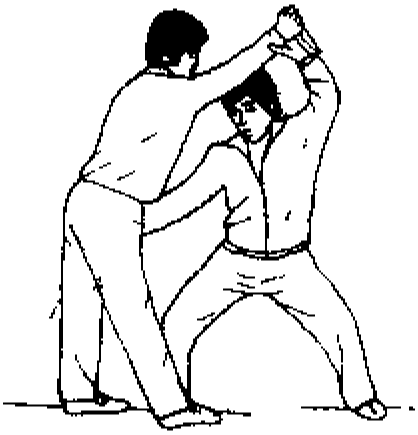


图223③

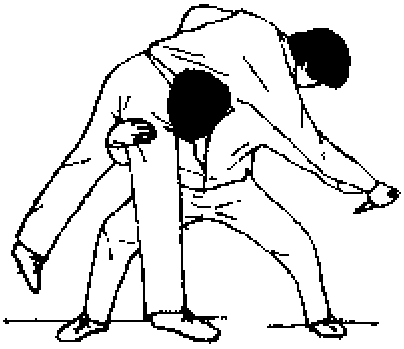


图223④

图223⑤

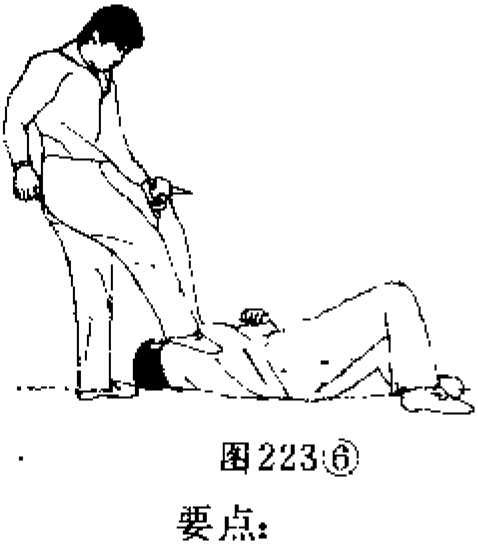


图223⑥

要点：

抓腕快速准确，进身打摔动作连贯、拧臂拉紧，击腹踢

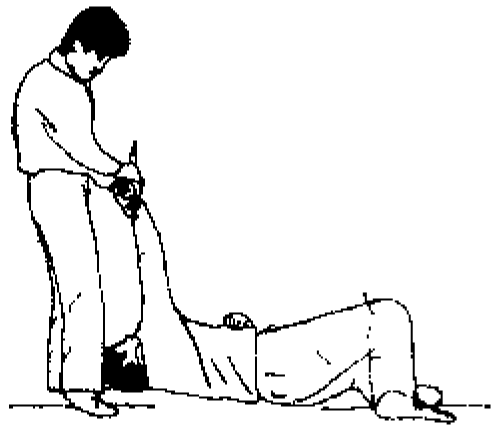


图223⑦

肋要狠。

易错：

①抓握不准、动作失误。

②动作不连贯。将其摔倒后左手松脱，没有抓住。

纠正方法：

①反复练习防守抓腕动作，要求准确、牢固。

②分解练习扛摔、夺凶器动作，要求快速连贯，左手抓紧，拧臂有力。

③徒手模仿练习，提高动作质量，增强熟练性。

2.防直刺弹裆压肘摔夺

对方右手反握匕首直刺我腹部，我左闪步、闪身，用右手推抓对方右腕，同时用右脚弹击对方裆部。随之向后落步，用左小臂压住对方右肘并向前推压，右手回拉，上体向左后快速拧转，同时左腿侧伸出放至对方右腿前绊扫，将对方摔倒。摔倒后左手臂继续下压其肘，右手向上撅将凶器夺下。

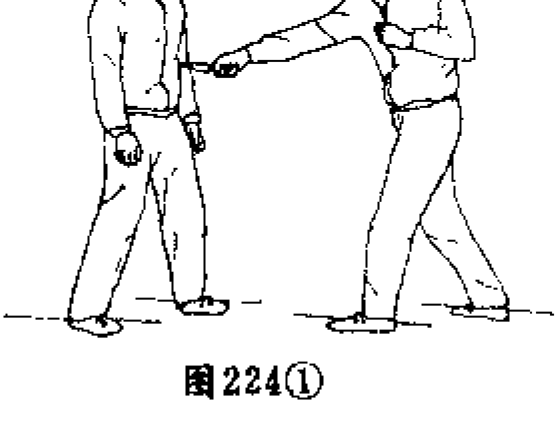


图224①

图224②

（图 224 之①②③④⑤⑥）

图224③

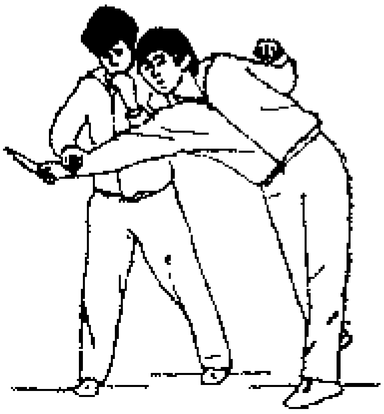


图224④

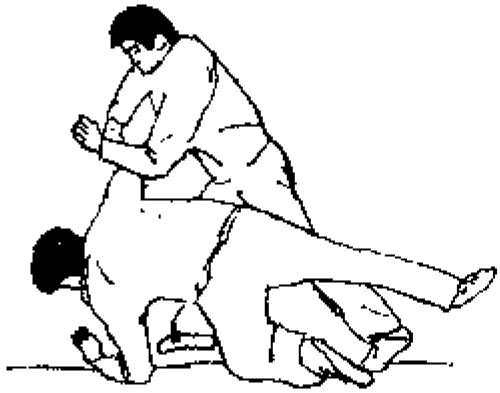


图224⑤

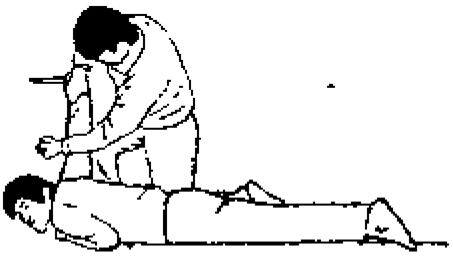


图224⑥

要点：

闪身、抓腕准确及时，弹踢快速有力，压肘与绊扫配合用力，拧腰转体，迅速跟进压肘。

易错：

拧腰转体不够，压肘与绊扫配合不协调、动作无力。

纠正方法：

①分解练习，反复练习压肘绊扫腿动作，要求配合转体拧腰，同时发力，动作连贯快速。

②反复练习抓腕弹裆动作，要求闪步及时，抓腕弹裆快

速准确。

3．防斜劈刺夹脖摔踢头夺

对方右手正握匕首斜劈刺我左侧头部我左手翻抓对方右手腕，同时用右膝顶击对方裆部，随即落步并向左转体，左腿后插步，用夹脖摔的方法，将对方从背上向前摔倒。左手抓紧，跟近用左腿踢击对方头部，左手与右手同时拧拉对方右手腕，将凶器夺下。（图225之①②③④⑤⑥⑦⑧）

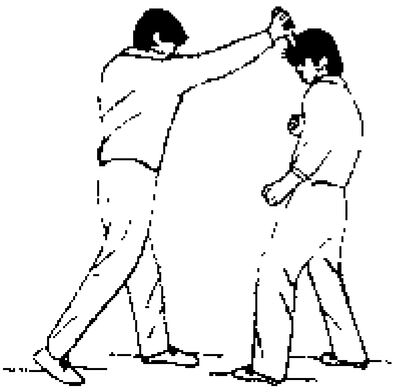


图225①

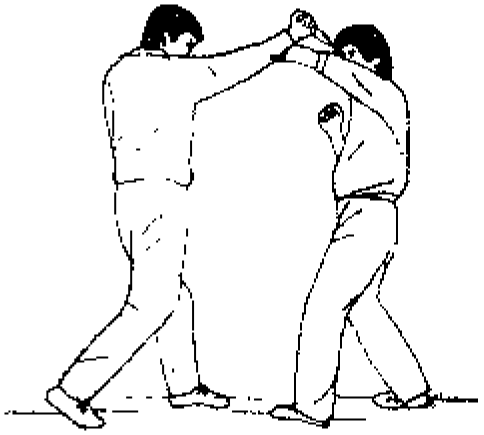


图225②

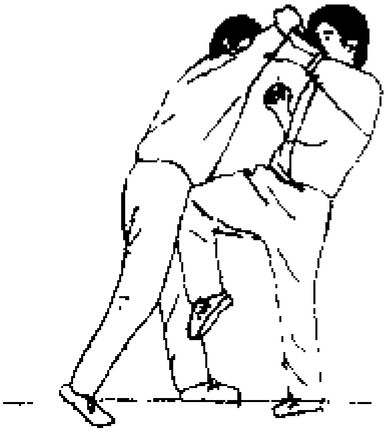


图225③

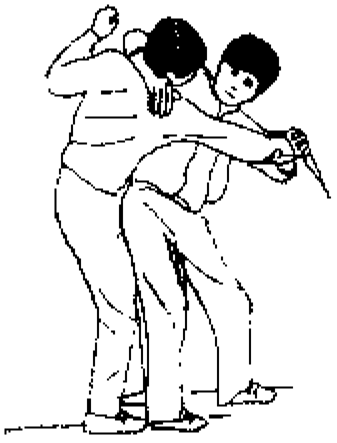


图225④

要领：

防守准确，夹脖摔动作连贯、快速，顶裆与踢头有力。

易错：

防守不准确、失误。落步插步夹脖摔动作有间隔，不连贯。

纠正方法：

①反复练习防守抓腕动作，要求果断、准确、翻抓牢

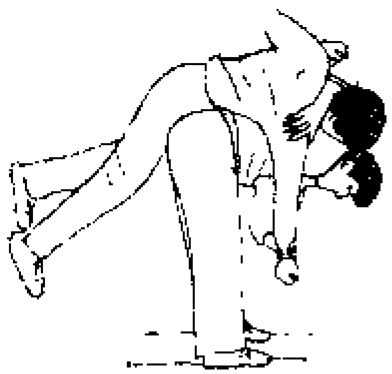


图225⑤

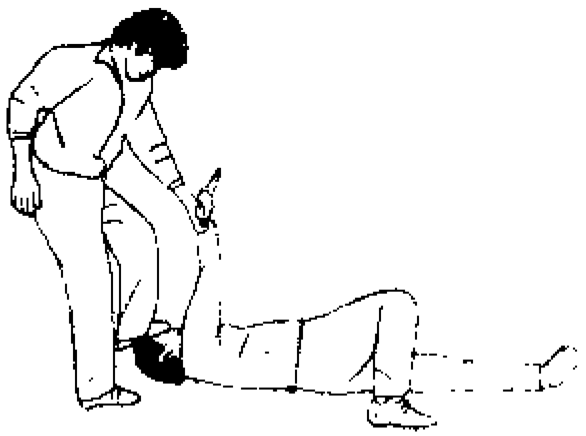


图225⑦

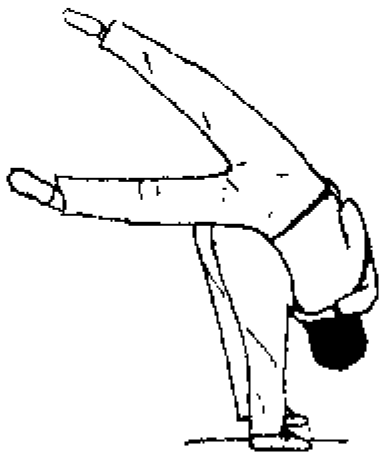


图225⑥

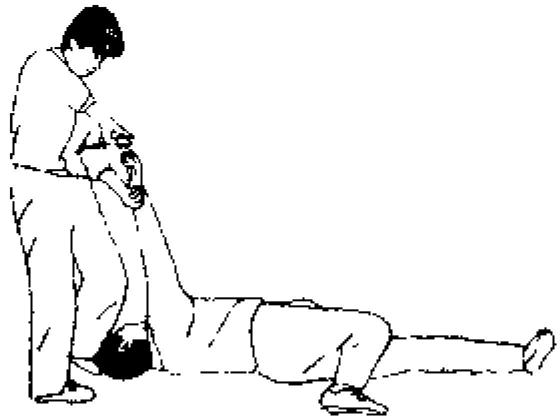


图225⑧

圈。

②分解练习夹脖摔动作，要求快速、协调，左手拉，右臂夹紧。

③徒手模仿练习，强调连贯。

第十节　练习散手时的要求与注意事项

一、需要练习者具备良好的道德品质与思想作风，提倡“武德”。练习散手的目的是为了强身健体，参加竞赛、自身防卫，因此要树立助人为乐、见义勇为的良好社会主义道

德风尚，讲究精神文明，思想要进步，作风要正派，品德要高尚，技术要高明，这才是“尚武”精神。切不可争强斗狠，打架斗殴；伤人害人；肆意闹事；违反社会公德、扰乱社会治安，破坏纪律、触犯法律，给社会带来危害。这样会受到法律的制裁。

二、需要练习者具备良好的意志品质，勇猛顽强的战斗作风和持之以恒的学习态度与精神。散手是一项既艰苦又难练的运动，需要练习者认真学习、坚持锻炼、努力钻研、刻苦训练、不断进步。在实战时要发扬不怕困难和勇敢顽强的拼搏精神，坚持到底的战斗作风。

三、为了提高技术水平，需要练习者配合专项素质加强辅助练习。在训练结束前或作完动作后，适当做功力、抵抗力及反映灵活性、协调性、速度、力量、爆发力、柔韧性等练习，以适应高难度、高质量大运动量、大强度以及实战的需要。

四、练习散手的最高阶段是实战对抗，所以需要练习者在基本技术水平达到一定程度之后，经常进行实战训练，加强心理素质。提高格斗素养，积累丰富的实战经验。从而达到自身防卫或比赛的需要。

五、在学习、练习的过程中，不要图快、多，要扎扎实实一招一式的练，一步一步的学，一个动作一个动作的提高。要遵循由浅入深、由易到难、从简到繁、从慢到快逐步增加，循序渐进的教学原则。

六、学习或练习前要充分做好准备活动，把各关节韧带、肌肉活动开，以免在身体各部不适应的情况下，突然进入紧张的大运动量的训练时出现伤害事故。

七、练习完后要做一些放松整理、调节的活动，使全身

肌肉及大脑神经系统松弛下来，以消除疲劳，准备迎接下次训练。

第四章　辅助练习

辅助练习是散手运动必不可少的基本内容，是攻防格斗的基础，对于学习散手技术，提高运动水平起着重要的辅助作用。散手辅助练习主要包括三大部分：抵抗力、功力和专项素质。通过这三种辅助练习，可以提高人体各方面的机能与素质，以适应实战的需要。

第一节　抵抗力练习

抵抗力练习也称"简子功"，是指人体接受外界强烈打击刺激的适应能力，即身体各部位承受被打时的抗击和应激能力，抵抗力练习包括多方面内容，主要是加强头部、躯干、四肢等部位的抗击力。通过练习达到提高承受对方重拳、重腿攻击的能力。

一、拍胸、拍腹练习：用于增强胸、腹部的抵抗力。双方相对约一米左右开步站立，双方同时上右步，左转体，用右手拍击对方胸腹部。同时互击。然后收右步上左步，右转体用左手拍击对方胸腹部，同时互击。（图 1 之①②③）

二、击胸击腹练习：用于增强胸、腹部的抵抗力。一方开步屈膝半蹲，含胸收腹，两臂侧举，另一方用拳面从轻到

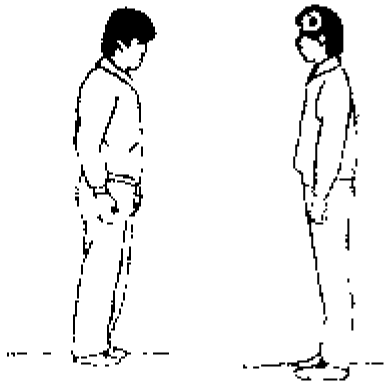


图1①

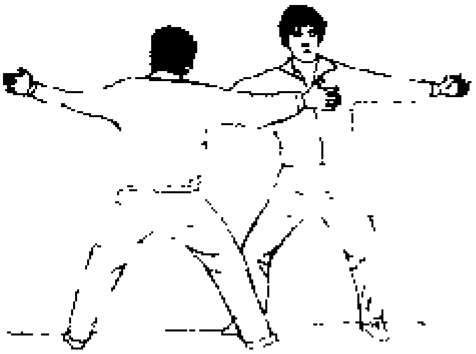


图1②

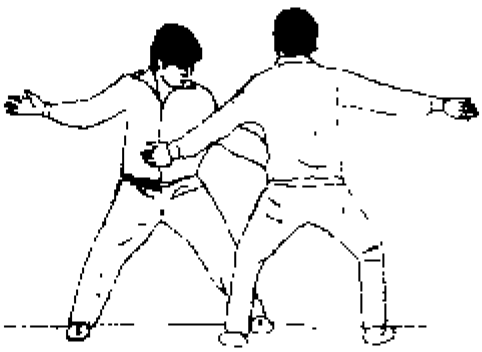


图1③

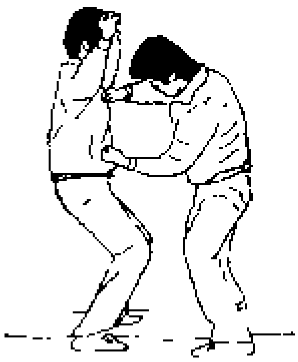


图2

重击打对方的胸腹部，然后交换。（图2）

三、靠臂练习：用于提高小臂的防守抗击能力。双方相

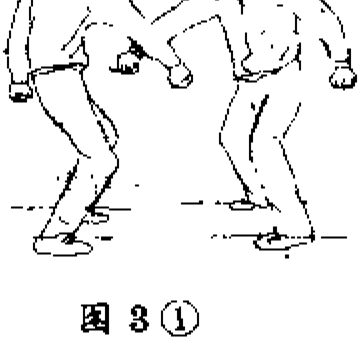


图3①

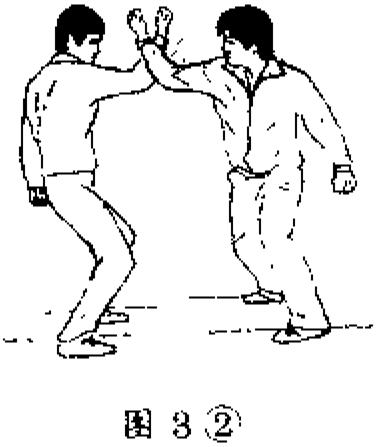


图3②

对一臂距离开步站立，两手握拳、身体左转，右小臂内旋在腹前相靠，弧形上举并外旋在面前相靠，弧形下落在腹前相靠，连靠三次，然后双方同时向右转体再用左小臂同样下、上、下连靠三次。（图3之①②③）

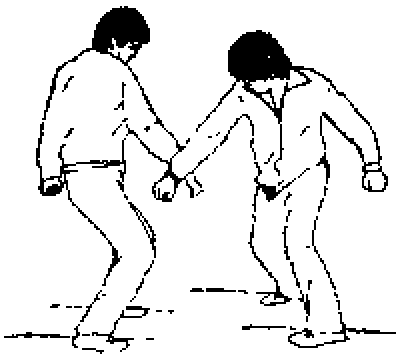


图3③

四、抓拧腕练习：用于提高腕部力量及手的抓握能力。双方相对一臂距离开步半蹲，右臂前上举，小臂内旋，以腕关节尺骨一侧相搭手，一方用掌向右下方弧形抓拧对方腕关节。然后对方在反抓拧我右腕。依次练习，然后换手。（图4之①②③）

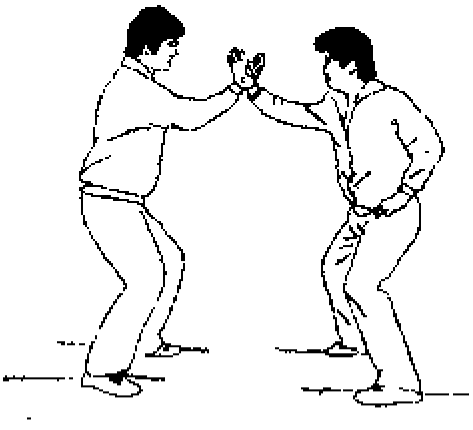


图4①

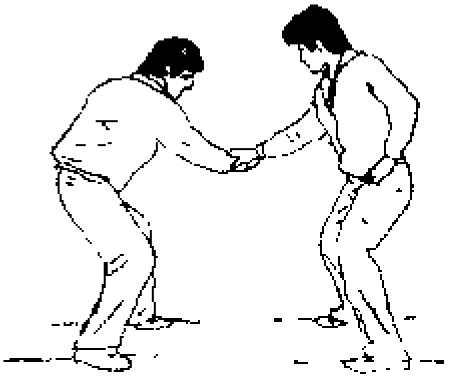


图4②

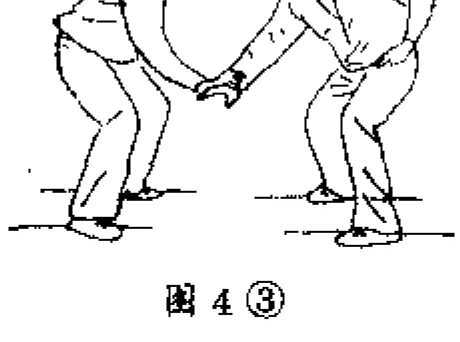


图4③

五、靠肋练习：用于增强躯干两侧肋部的抗击能力。双方相对一方开步半蹲，两臂上举，微含胸收腹，另一方用小臂从外向里，从轻到重抽打对方肋部。交换练习。（图5之①②）

六、砸背练习：用于增强后背

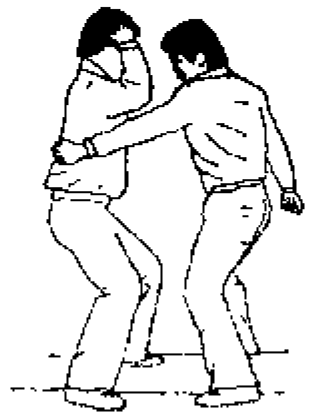


图 5 ①

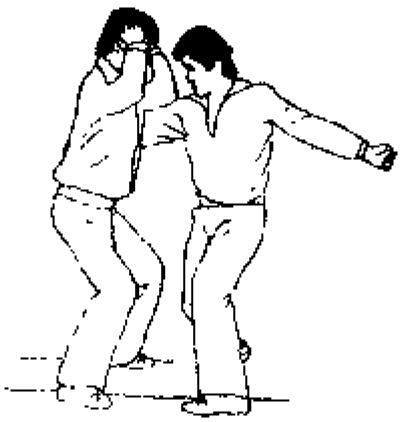


图 5 ②

背的抗击能力。一方开步半蹲侧身站立，含胸收腹，弓背，另一方用小臂斜向劈砸抽打对方背部，交换练习。（图 6 ）

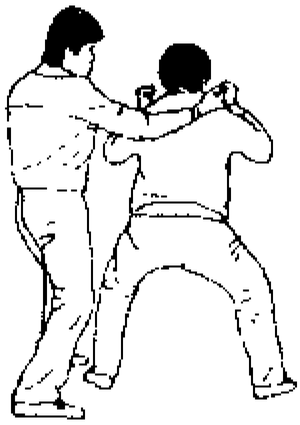


图 6

七、肩靠胯打练习：用于增强躯干及胯关节的顶撞能力。双方相对一臂距离开步站立，双方同时左转体，开右步左脚跟滑，右肩相撞或右胯相撞。然后撤右步、收左腿、身体右转，在开左步右脚跟滑，左肩相撞或左胯相撞。（图 7 之①②③）

八、踢背练习：用于增强后背的抗击能力。同砸背练习，只是用横弹腿的方

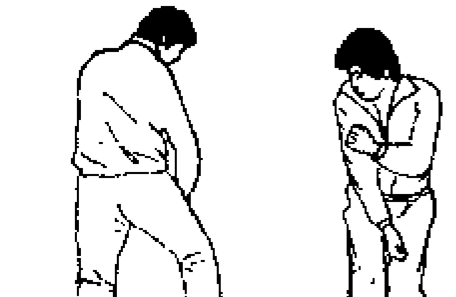


图 7 ①

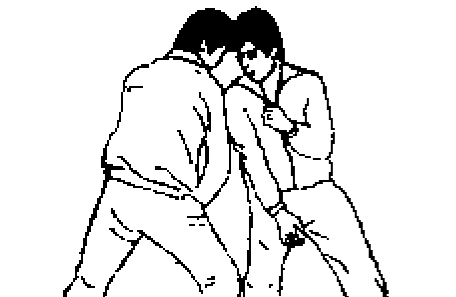


图 7 ②

法，用脚面横向踢打对方背部。（图 8 ）

九、踢肋练习：用于增强肋部抗击能力，同靠肋练习，

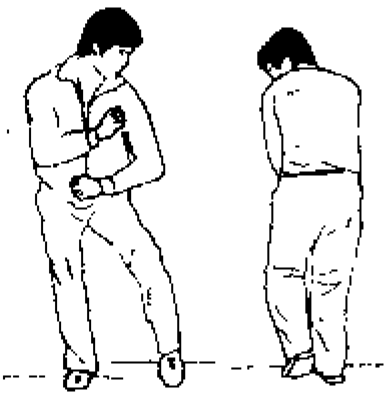


图 7③

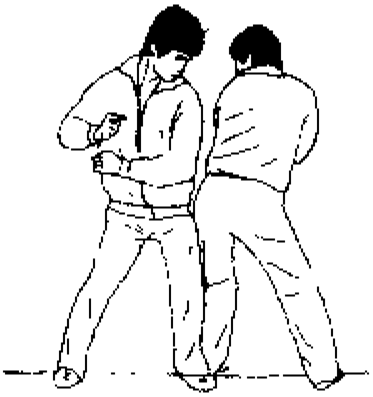


图 7④

只是用横弹腿的脚面，横向踢打对方肋部。（图9）

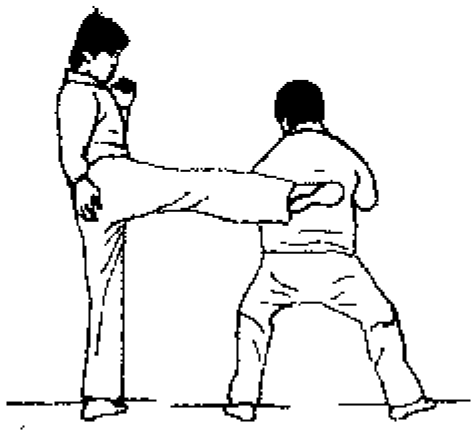


图 8

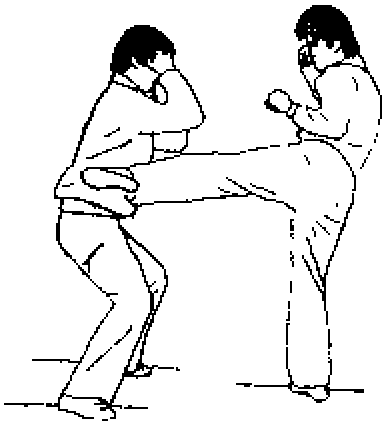


图 9

十、搓面击头练习：用于增强头面部的抗击能力。用双手搓面、柔鼻子、耳朵等，用拳在脸上滚动按摩，最后用拳从轻到重击打自己脸部的各部位。（图10之1②）

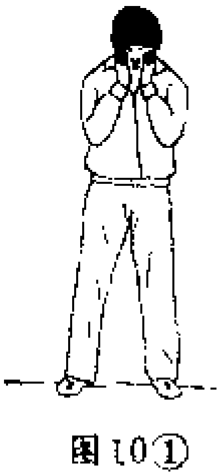


图10①

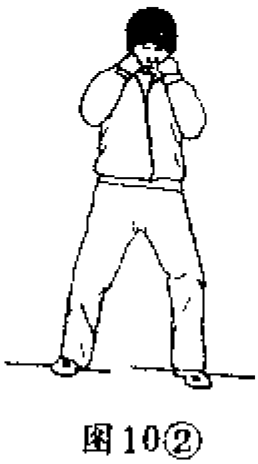


图10②

十一、踹大腿练习：用于增强大腿正面的抗击能力。一方前后开立成弓步，前腿微屈膝支撑重心，另一

方用侧踹腿脚掌打击对方大腿正面（图11）

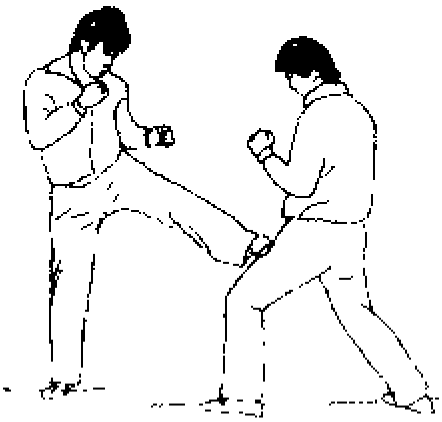


图11

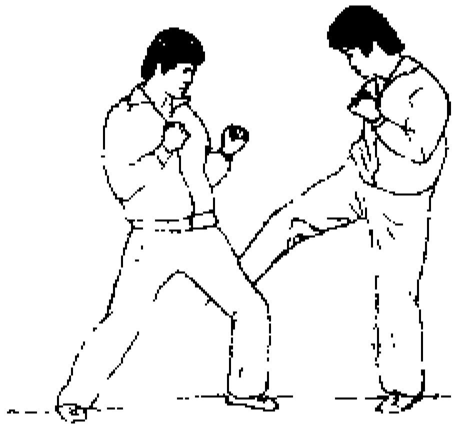


图12

十二、弹大腿练习：用于增强大腿后面的抗击能力。

图13①

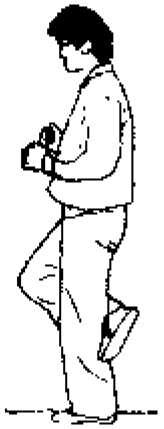


图13②

方前后开步成弓步，前腿微屈支撑重心。另一方从侧面用横弹腿脚面弹击对方大腿后面。（图12）

十三、踢小腿练习：用于增强小腿前后面的抗击能力。用一腿支撑另一腿屈膝用脚掌拍打小腿前面胫骨处，用脚面弹打小腿后面小腿处。（图13之①②）

第二节　功力练习

功力练习主要是提高和加强人体机能和动作质量，增强技术动作使用的效果与作用，它是提高技术水平的良好训练手段。其中主要包括配合使用各种器械的速度、力量、硬度练习和四肢的各种机能练习等。

一、打踢沙包练习：用于提高拳、腿、膝、肘等进攻动

作的速度与力量。悬挂一个与自己躯干高度差不多的沙包，重量及大、小适宜。用各种拳法、腿法、膝法、肘法来打击沙包。（图14之①②③④）

二、打靶练习：用于提高拳腿和膝肘等进攻动作的力量与速度，一方带好手靶或脚靶（可用拳套带替），给另一方喂靶，另一方用拳法、腿法及膝肘击打对手、脚靶。可按固定形式打，叫死靶。也可不按固定形式打，叫活靶。靶喂在哪就打哪，靶在什么方向就往什么方向打，从而提高单个拳腿及组合动作的功

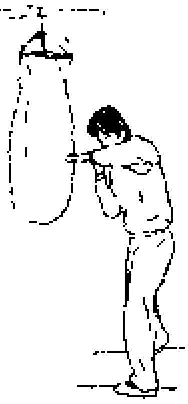


图14①

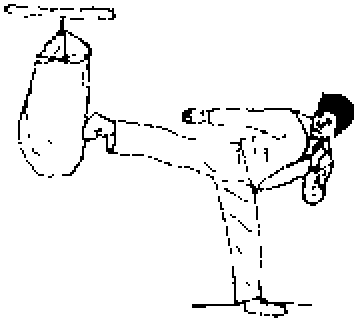


图14②

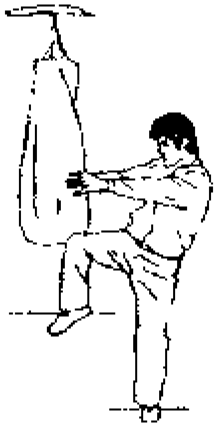


图14③

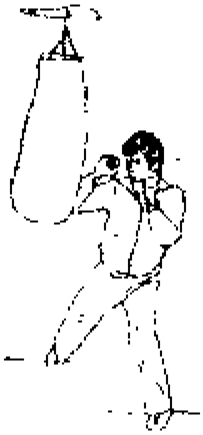


图14④

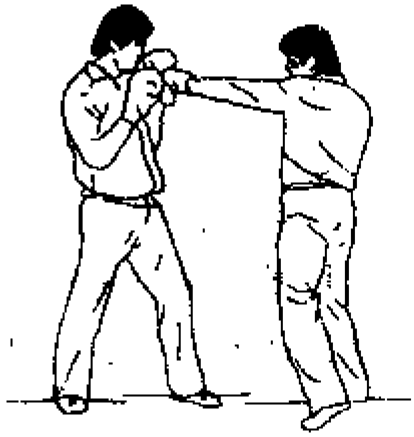


图15①

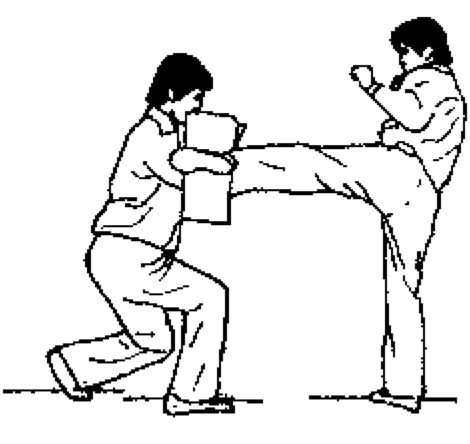


图15②

力。（图15之①②③④）

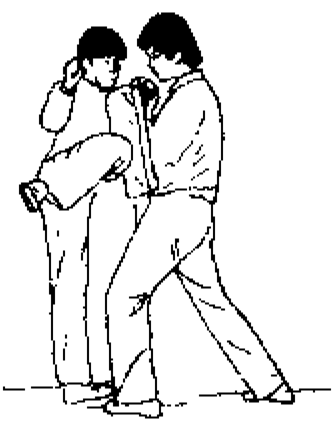


图15③

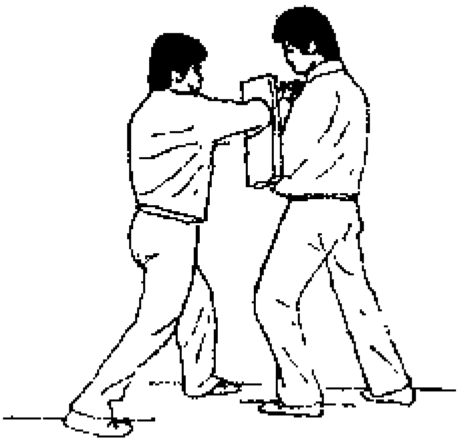


图15④

三、打吊球练习：用于提高拳腿进攻动作的速度和力量以及躲闪能力。把实心球一个或数个吊起到一定高度，然后用拳、腿打击，当吊球摆动将要撞击我时，做各种躲闪防守避开，然后再接连不断地打。（图16之①②）

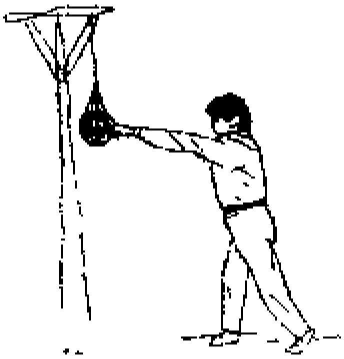


图16①

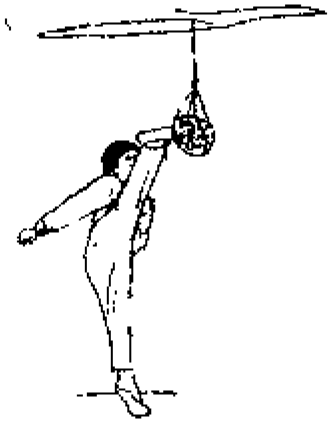


图16②

四、拧千斤棒练习：用于提高手腕的抓握力和腕关节的拧转能力及臂的静止撑力。将一根小木棒中间系一条绳、绳上边固定在棒上、绳下端系砖（数量自定）。两臂前平举伸直，手心向下，两手抓握木棒两端，两手

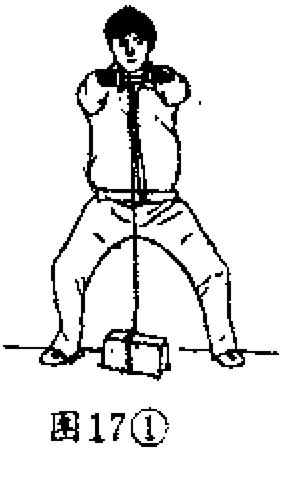


图17①

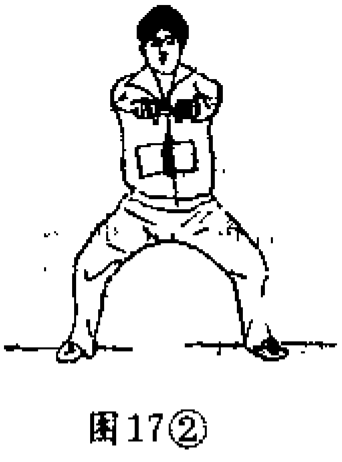


图17②

向前连续拧抓木棒，将绳逐渐缠绕在木棒上。然后两手[illegible]向后拧抓，使绳渐渐松下。（图17之①②）

五、拧竹筷子练习：用于提高小臂、腕、手的小肌肉群的力量。将一把竹筷子捆扎在一起并固定，然后将两臂前平举伸直，两手分别握在筷子两端，掌心向回，用十指向前搓捏，使筷子向前滚转、然后向回搓捏。（图18之①②）

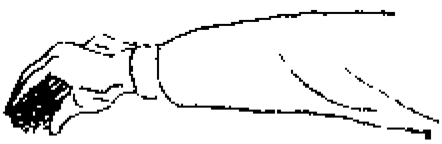


图18①

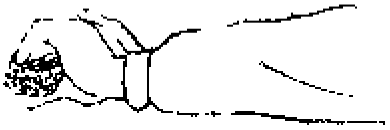


图18②

六、持哑铃冲拳练习：用于提高臂力及冲拳的速度与力量。左右手各持一只哑铃（重量自定），屈肘举于胸前，马步蹲好，然后快速向前，左右交替冲拳。（图19）

图19

七、推砖练习：用于提高手的抓握力和手臂的推力。左右手各持一块砖，屈肘举于胸前，马步蹲好，然后快速左右交替前推。（图20）

八、跳推小杠铃练习：用于提高臂的速度与爆发力及腿部的协调性和弹跳力。两手抓握小杠铃（重量自定），屈肘举于胸前，两腿并步站立，然后快速前推，同时两脚跳起分开，脚跟提起，脚掌着地。随即两臂收回，两腿并拢。重复交替。（图21之①②）

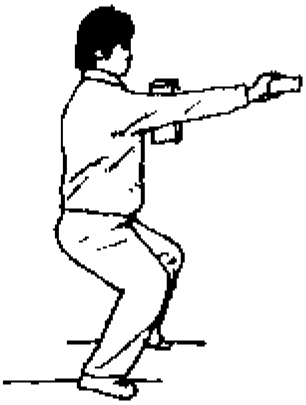


图20

图21①

图21②

九、拍击沙袋：用于提高手掌的硬度及功力。将一块帆布缝为方型布袋，内装铁沙、平放于适当高度的小凳上，然后用左右手掌心、掌背、掌外沿交替击打。（图22之①②③）

十、抓坛子练习：用于提高五指的抓力和臂力。将一个小

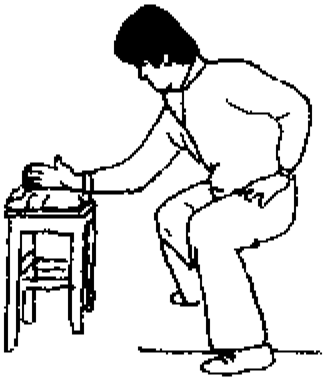


图22①

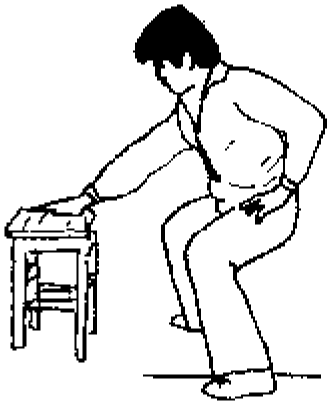


图22②

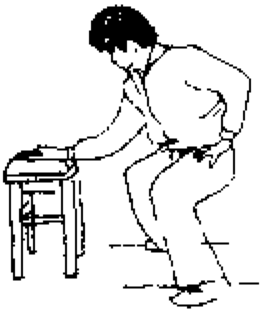


图23③

坛子（大小适宜），内装沙土，重量自定，然后左右手交替抓起，平行摆动、臂伸直，两腿屈膝成马步。（图23）

十一、抓铁球练习：用于提高五指的抓力与臂力。将一个铅球（重量自定，最好7.25Kg），一手向上抛起，另一手用五指从上向下抓、然后翻腕再抛起、另一手再抓。不能落地，两手交替练习。（图24之①②）

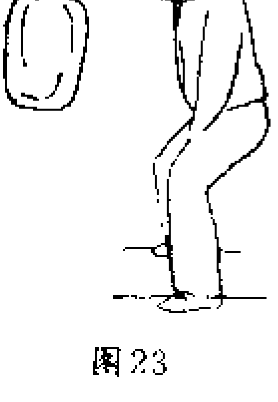


图23

十二、插豆筒练习：用于提高手指尖

的戳力。将一小筒或坛子里装上黄豆或其它豆类。两腿屈膝半蹲，然后用指尖向坛子内直插，两手交替练习。（图25）

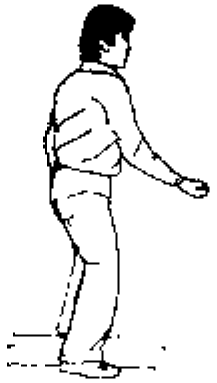


图24①

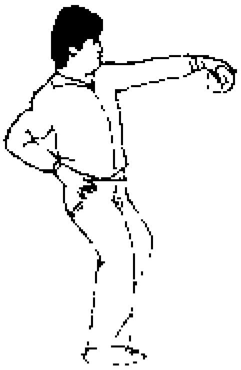


图24②

十三、打千层纸练习：用于提高拳的击打力量。将一块50公分左右的正方形铁板，打上眼，装钉上草纸，张数自定（也可用别的纸代替）悬挂在树上或墙上，用拳交替打击、破烂即换。（图26）

图25

十四、踢靠木板练习：用于提高腿的踢击力量和臂肩的靠撞力。将一根高两米、直径20公分左右的木桩（树可代替），插入地下，露出人体高，外表包装麻袋或草绳和破布，然后用脚踢去或用肩臂靠撞击。（图27之①②③）

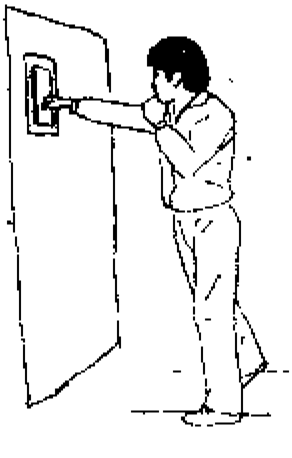


图26

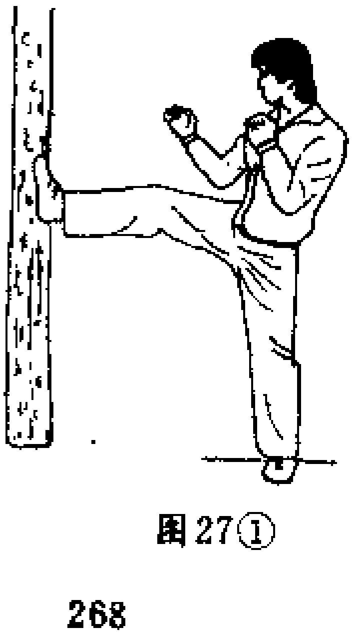


图27①

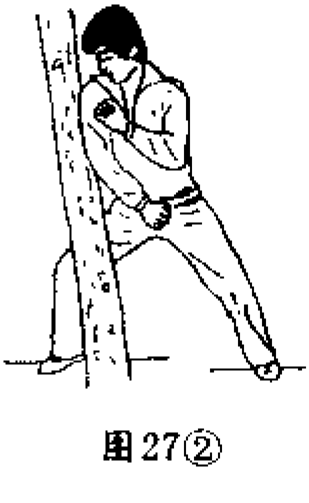


图27②

十五、皮条练习：用于提高拳、脚、摔的力量及拉力和快打快收的速

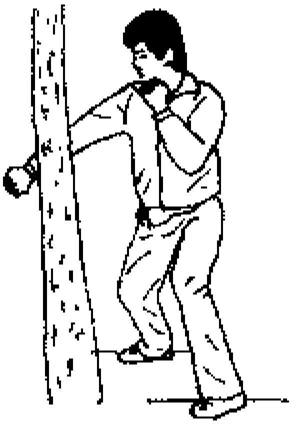


图27③

度。将一根长十儿米左右的圆型或扁型皮条，对拟固定在树或其它牢固的物体上，用手或脚套人皮条顶端，然后快速做向前冲拳、出腿，摔法模仿等动作，四肢交替练习，（由于皮条的拉力和弹力，所以拳腿打击时费力，打完后快速弹回），可以加强拳腿的快速张回。（图28之①②③）

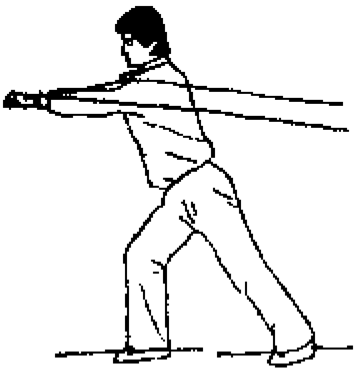


图28①

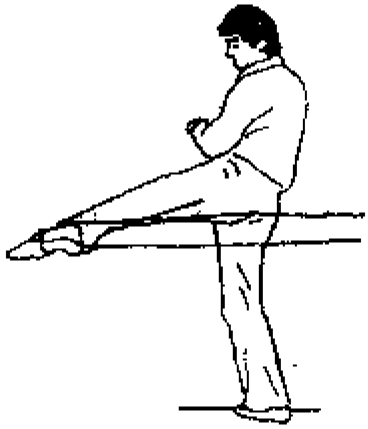


图28②

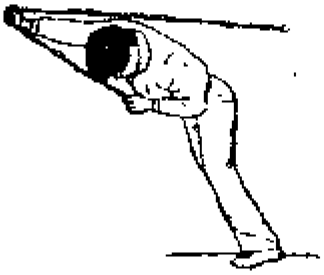


图28③

第三节　专项素质练习

专项素质练习主要是加强对提高专项技术起着明显效果与作用的各种体能与机能训练。其中包括：带有专项技术动作和持器械的速度、力量、耐力、协调、灵敏等方面的练习。通过练习，为巩固和强化动作，进一步提高技术，使格斗水平向更深、更高一步发展，打下了良好的基础。

一、负重出拳、腿练习：用于加强拳、腿的速度和耐力。将身体的躯干和四肢穿带上沙衣、沙腿、沙臂等，做快速

出拳、踢腿练习。

二、想象力空击练习：用于加强进攻动作的速度、协调性、连贯性，熟练性和耐力，还可以巩固技术，丰富攻击动作的内容。此练习包括多种方法；如：在规定时间内的单快拳、快速踢腿练习及组合拳、腿练习，还有单一动作防守反击和组合动作防守反击以及摔法空击的练习等等。

三、步法练习：用于加强下肢灵活性，协调性，快速移动的反应能力，腿部力量和耐力，此内容包括多种方法，如：看手势步法移动看相反手势变换方向的步法移动、听口令的步法移动等等。

四、拉臂吊踢练习：用于加强腿的控制能力和提高四肢肌肉力量，改进、提高技术动作，增强腹肌力量。背向两臂抓住肋木、并将身体吊起悬在空中，收腹两腿平举并伸直、做各种腿法动作。（图29之①②）

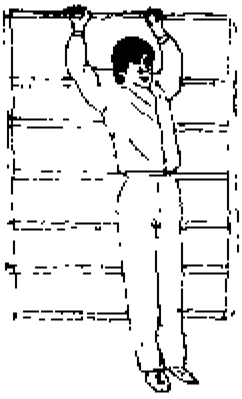


图29①

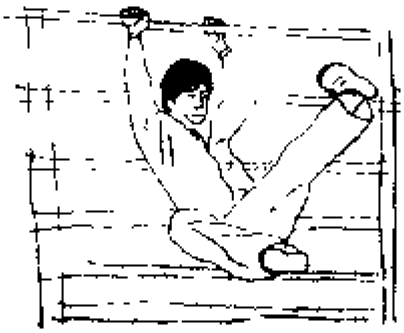


图29②

五、拧摆转体收腹练习：用于加强腹肌力量和腹外斜肌的力量。一方压住对方双腿，另一方坐在凳子上，上体后下仰、然后上体边收腹向上起，边左右拧转摆动，快到立起时，左右手配合出拳。随即再拧转摆动向下仰。（图30之①②③④）

六、拧摆转体背肌练习：用于加强背肌力量。一方俯卧在凳子上，上体低于凳子、双手交叉放于头后，另一方压住

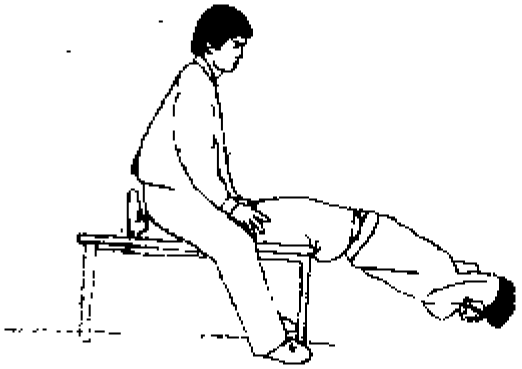


图30①

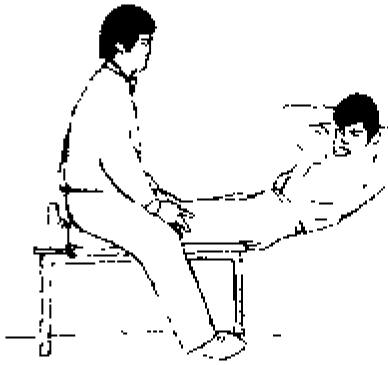


图30②

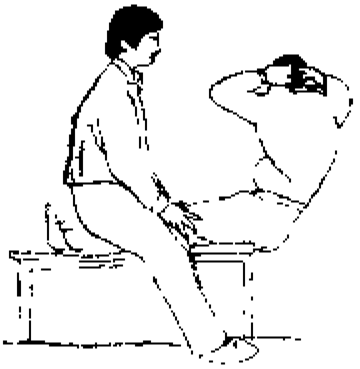


图30③

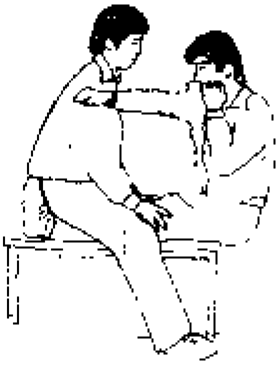


图30④

其腿，然后上体边收腹上起，边左右拧摆。随即在拧转摆动向下俯。（图31之①②③）

七、倒挂腹背肌练习：用于加强腹背肌的力量。两脚勾住肋木，将身体倒挂在肋木上，背贴肋木做收腹练习，胸贴肋木做背肌练习。（图32之①②③④）

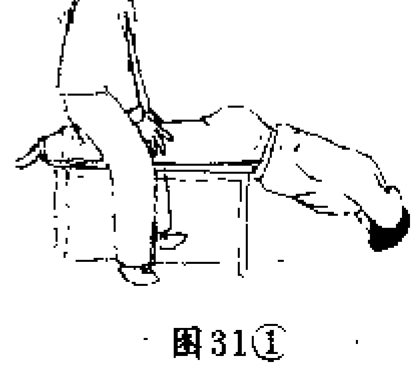


图31①

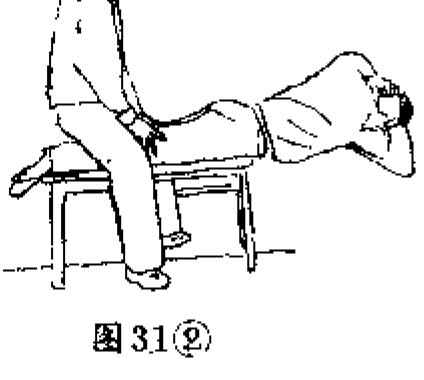


图31②

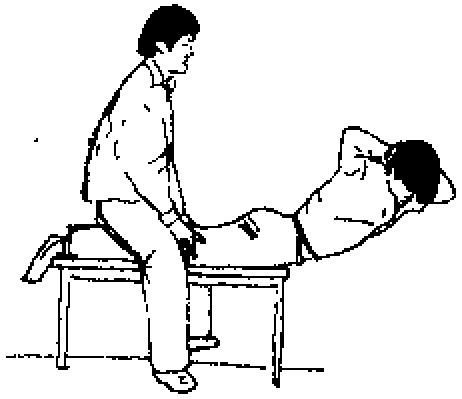


图31③

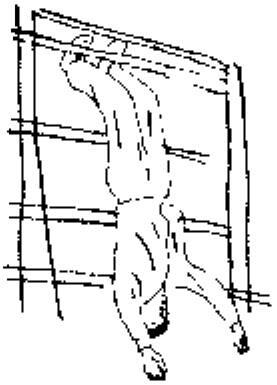


图32①

八、拉臂收腹练习：用于加强腹肌力量和臂力。两手抓握肋木，背贴肋木，身体悬空、先拉臂、后收腹。

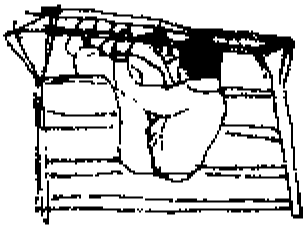


图32②

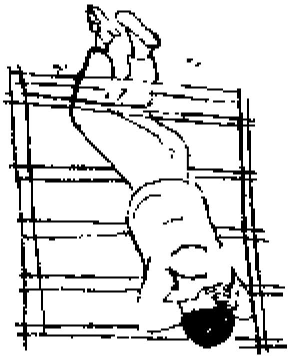


图32③

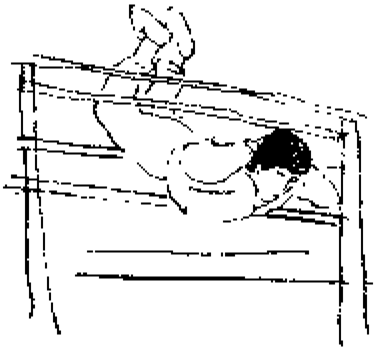


图32④

随两臂伸直，两腿放下。（图33之①②）

九、蹲跳互推练习：用于加强腿部力量，灵活性和平衡能力。两人面对面全蹲并同时跳动，在跳动过程中，边推、边拉、边撞，用力将对方推、拉、摔倒地。要求全蹲不许站起。（图34之①②）

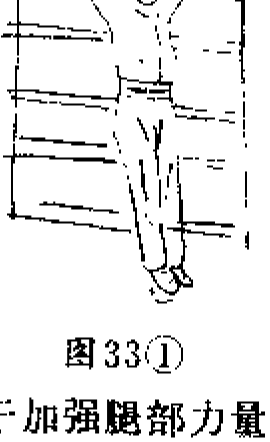


图33①

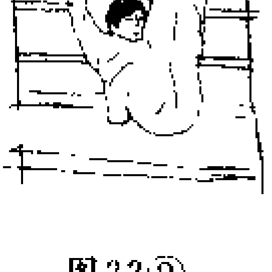


图33②

十、蹲跳冲拳练习：用于加强腿部力量和耐力及腰腹抒

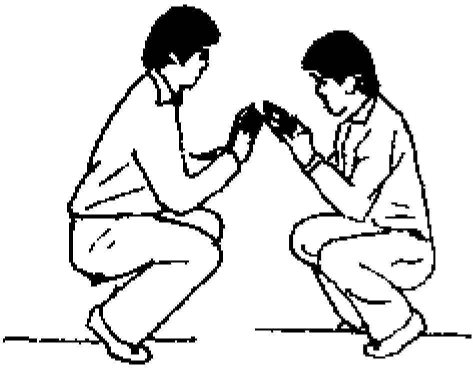


图34①

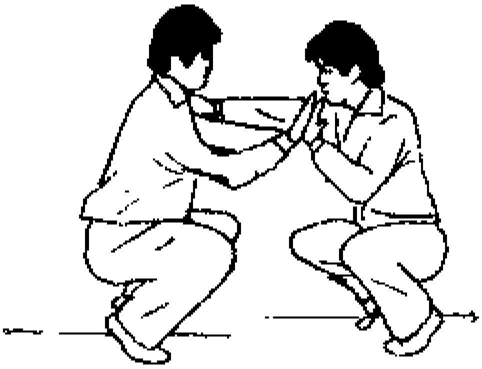


图34②

转冲拳的力量。单人练习、边蹲跳、边冲拳。（图35）

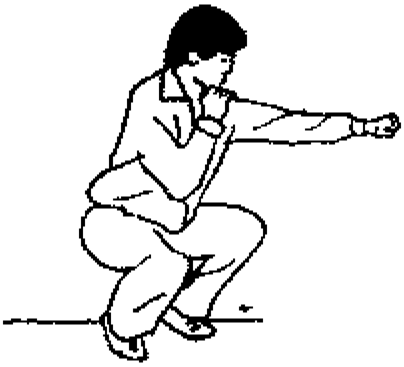


图35

十一、蹲跳蹬腿练习：用于加强腿部力量和耐力，单人练习，边蹲跳，边蹬腿，两脚交替反复练习。（图36）

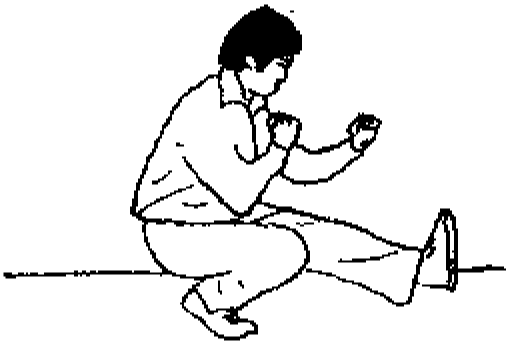


图36

十二、蹲杠铃练习：用于加强腿和腰部力量。将适当重量的杠铃压在肩上，两腿分开站立、全蹲起和半蹲起。次数和组数自定。（图37之①②）

十三、卧推杠铃练习：用于加强臂力。仰卧、两臂分开抓握、推举适宜重量的杠铃。（图38）

十四、铁牛耕地：用于加强手臂的力量。两手撑地并俯卧、重心后移提臀、两臂撑直、然后头向下向前弧形前伸、

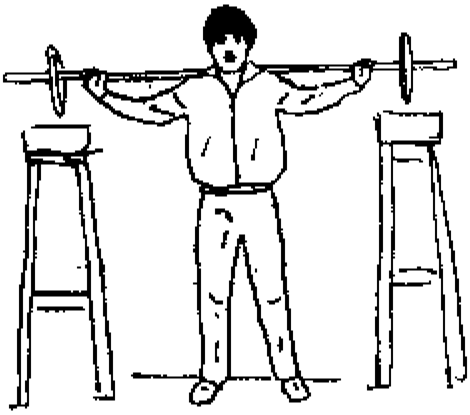


图37①

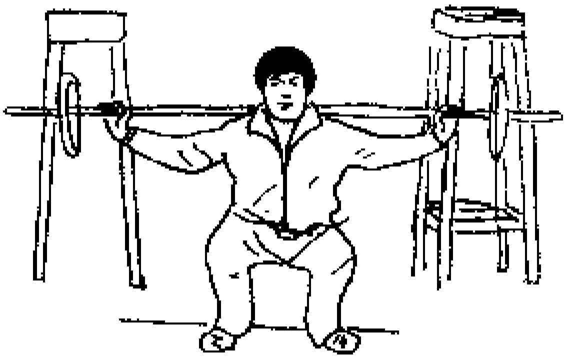


图37②

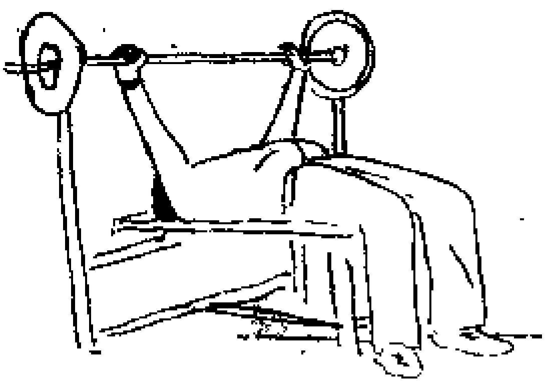


图38

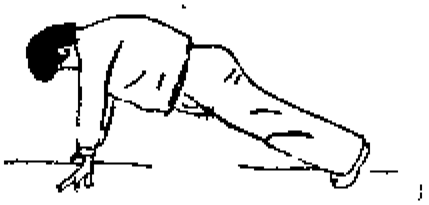


图39①

两臂屈撑再伸直、反复做。也可颠倒着做。（图39之①②③）

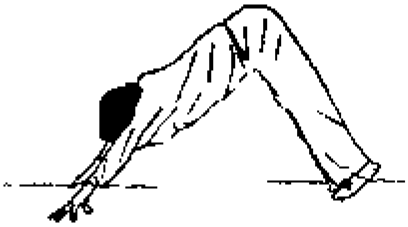


图39②

十五、推小车练习：用于加强手臂力量和腰部力量。一方将对方两腿提夹在身体两侧，另一方俯撑腰挺直快速向前爬行。（图40）

图39③

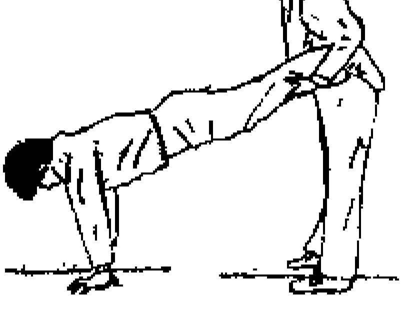


图40

十六、跳绳练习：用于加强耐力和弹

图41

跳力及人体协调性。双手持绳的两端，做一跳单摇，一跳双摇单腿跳、双腿跳、滑步跳等练习。（图41）

十七、变速跑练习：用于加强耐力和全身活动能力。练习时可进行慢跑、变速跑、快跑、短、中、长距离跑等等。

马 雷　　丛亚贤　编著

散手运动

中国人民公安大学出版社